THE BOOK WAS DRENCHED

ध्यान-योग

वाचण्यापूर्वी

प्रस्तुत लेखकानें सतत १५ अगर जास्त वर्षे अभ्यास केला असल्याकारणानें ह्या लेखांत कांहीं अनुभविक गोष्टी घालतां येणें शक्य झालें आहे. इतर ज्या गोष्टींचें अगर स्थितींचें ह्या लेखांतून वर्णन केलेलें आहे तें केवळ शास्त्रांतून ह्या गोष्टींचें अगर स्थितींचें वर्णन केलेलें सांपडतें म्हणून केलेलें नसून, लेखकास त्या सत्य वाटतात, लेखकाचा त्यांवर विश्वास आहे व साधकास त्या अत्यंत श्रेयस्कर आहेत म्हणूनच नमूद केल्या आहेत. पांचभौतिक देहापलीकडे जीवित नाहीं, मेंदूवांचून संवित् नाहीं व पंचेंद्रियांपलीकडे ज्ञान नाहीं, असें ज्यांचें मत असेल व योग-शास्त्रच झूट आहे येथपासून ज्यांच्या आक्षेपांस प्रारंभ होत असेल त्यांच्या समाधानार्थ येथें यत्न केलेला नाहीं. योग-मार्गावर भरंवसा असून विशेषत: ध्यानमार्गाचा जे अवलंब व अभ्यास करितात त्यांची झाल्यास यथाशक्ति सेवा व्हावी एवढाच लेखकाचा हेतु आहे. हेतु सिद्धीस जाणें, ज्यांचे चरणीं भाव ठेवून यत्न केला आहे त्यांचे, श्रीगुरुदेवांचे, अधीन आहे.

अंतिम साध्य

१. श्री स्वामी विद्यारण्य ह्यांनीं पंचदशीचे प्रारंभींच रत्नहारांतील सूत्रांप्रमाणें अवस्थात्रयांत एकच असणारी व 'मासाब्दयुगकल्पेषु, गतागम्येष्वनेकधा, नोदेति नास्तमेति एका' अशी जी 'स्वयंप्रभा' 'संवित्' वर्णिलेली आहे ती जन्मानुजन्म उत्क्रमणसोपानाच्या पायऱ्या अत्यंत कष्टानें हळूहळू चढून जात जात शेवटीं भगवंताच्या 'त्या परम धामा'स जाऊन पोंचते; किंबहुना

स्वतः तद्रूप बनते. ही तद्रूपता साधणें हीच या जीवाची, व्यक्ति-व्यक्तींत परिमित झालेल्या ह्या संविदेची, उत्क्रमणसीमा होय हेंच जीवाचें अंतिम साध्य होय.

मनाची एकाग्रता

२. हें अंतिम साध्य साधण्यास भगवान् योगेश्वर श्रीकृष्णांनी गीतेंत सांगितल्याप्रमाणें वैराग्य व अभ्यास ह्यांच्या साह्यानें चंचल मनाची विषयाकडील बहिर्वृत्ति बंद करून त्यास अंतर्मुख–आत्ममुख–करून जिकावें लागतें म्हणजे त्याचें चांचल्य घालवून त्यास स्थिरता आणावी लागते. हें 'प्रमाथि, बलवत्, दृढ' मन जिकण्यास जीं अनेक अभ्यासाचीं साधनें आहेत त्यांपैकीं ध्यानयोग हें एक साधन आहे. ध्यानाच्या योगानें मन स्थिर करून त्या अनिर्वाच्य परमपदाशीं योग–संगम–घडवून घेतां येतो म्हणून ह्या मन एकाग्र करण्याच्या पद्धतीस–मार्गास–ध्यानयोग असें म्हटलें आहे.

दोन उपाय

३. मनाची एकाग्रता साधण्याचीं अनेक साधनें आहेत म्हणून वर सांगितलेंच आहे. हीं साधनें प्रमुखतः दोन प्रकारचीं आहेत. देहाचा व मनाचा अत्यंत निकट संबंध असून एकमेकांचें स्वास्थ्य परस्परांच्या अनुकूलतेवर अवलंबून असतें ही गोष्ट सर्वसंमतच आहे. ज्याचें मन सदा चिताग्रस्त असतें अशा मनुष्यास अपचनाची दुर्धर व्याधि जडते व ज्यास अग्निमांद्य झालें आहे त्याचें मन सहसा प्रसन्न नसतें. ज्याचें शरीर सुदृढ असेल त्याचें मनही तसेंच असतें, अशी इंग्रजींत म्हण आहे तिचें तरी रहस्य हेंच आहे. पुष्कळशा शारीरिक व्याधि केवळ मन सतत प्रसन्न ठेवून बऱ्या करितां येतात, याचें तरी कारण अर्थात् शरीर व मन ह्यांमधील हा सतत असणारा निकट संबंधच होय. असें असल्यामुळें मनाच्या चंचलतेस आळा घालून तें एकाग्र करण्याचे दोनच विशेष प्रमुख उपाय असावेत हें साहजिकच आहे. पहिला उपाय असा कीं, प्रत्यक्ष स्वतः मनावरच

ताबा चालवून त्यास अनन्यगतिक करावें. 'यतो यतो निश्चरति मनः चंचलमस्थिरम् । ततस्ततो नियम्यैतत् आत्मन्येव वशं नयेत्' अशी श्रीभगवंतांची उक्ति आहे. असें केलें असतां सर्व अनिष्ट देहधर्म "दाह्याऽभावा" मुळें विझत चाललेल्या अग्नीप्रमाणें आपो-आप शांत होतात, साधकाचा योगक्षेम चालतो, व एकाग्रता अनायासें साधते. दुसरा उपाय म्हटला म्हणजे कांहीं खडतर आसनादि उपायांनीं देहांतील अनिष्ट धर्मांचीं मर्मस्थानें निर्बल करून–निर्जीव करून–टाकावयाचीं म्हणजे मन निरुपायास्तव शांत राहतें. पण ह्या पद्धतीनें देहवैक्लव्यामुळें हतवीर्य होऊन ताब्यांत आलेलें मन त्या विशिष्ट देहाच्या विद्यमानेंच काय शांत राहील तें राहील. जन्मांतरीं पुन्हां दृढ देह व तरतरीत इंद्रियें मिळाल्याबरोबर हें मन पुनरपि आपले पहिले पाढे घोकूं लागेल व मग पूर्वीं केलेले श्रम साधकाच्या कितीसे उपयोगी पडतील, हा मोठाच प्रश्न आहे. असो; पहिल्या वर्गांतील उपायांत ध्यानयोगादि साधनांचा समावेश होतो व दुसऱ्या वर्गांत हटयोगादि साधनांचा समावेश होतो; आपणांस येथें दुसऱ्या वर्गाचा विचार कर्तव्य नाहीं.

ध्यान योगाचा मार्ग

४. ध्यानयोग साध्य करून घेऊन तत्द्वारा परमार्थाचा गड जिंकूं पहाणाराची कल्पनाशक्ति चांगली सतेज व तरतरीत असली पाहिजे. एखादी वस्तु डोळ्यांसमोर नसतांना मनाच्या ज्या कांहीं एका विवक्षित शक्तीच्या योगानें त्या वस्तूचें कल्पनासृष्टींत अगदीं सांगोपांग चित्र बरोबर हुबेहूब रेखाटतां येतें त्या शक्तीस आम्हीं येथें कल्पनाशक्ति असें म्हटलें आहे. ह्याप्रमाणें परोक्ष वस्तूचें कल्पनेनें चित्र रेखाटल्यानंतर तें चित्र चक्षूसमोर तसेंच कांहीं वेळ धरून ठेवतां आलें म्हणजे त्या शक्तीस धारणा असें म्हणतात. केवळ बुद्धीच्या कुशाग्रतेशीं अगर मांद्याशीं ह्या शक्तीचा अगदीं संबंध नाहीं. कांहीं तीक्ष्ण बुद्धीच्या सुबुद्ध लोकांस देखील ही शक्ति नसल्याचें व साधारण मंदधीसही ही शक्ति असल्याचें

लेखकास माहीत आहे. पुरुषांपेक्षां स्त्रियांस ही शक्ति अधिक प्रमाणांत असावी असेंही वाटतें. गायकास सप्तस्वरांची माहिती असणें जितकें अत्यावश्यक आहे तितकीच ध्यान-योग्यास ह्या शक्तीची अवश्यकता असल्यामुळें नवीन साधकानें ती प्राप्त करून घेण्यासाठीं हरप्रयत्न केला पाहिजे. प्रारंभीं अगदीं साध्या, परिचित, व साधारण मोठ्या वस्तूचें मानसिक चित्र करण्यापासून प्रारंभ करून जसाजसा अभ्यास वाढेल तसतशा अल्पपरिचित व बारीक अगर कोरींव कांतीव वस्तूंचें सांग मानसिक चित्र बनविण्याचा अभ्यास करावा. तथापि येथपासून ज्यास ह्या जन्मीं अभ्यासास सुरुवात करावी लागेल त्यास ह्या जन्मीं कितपत फलप्राप्ति होईल याची लेखकास फार वानवा वाटते. उत्कट यत्न करून सतत अभ्यास केल्यास असाध्य आहे असें नाहीं. तथापि येथपासून सुरुवात करून ध्यान-मार्गाचे द्वारां थोडीबहुत तरी फलप्राप्ति करून घेऊन मनाचा विकास करून घेणें बरेंच कष्टाचें आहे ह्यांत संशय नाहीं. अशा साधकाचा अध्यात्माकडे व निवृत्तीकडे बराचसा कल असल्यास त्यानें पूर्वजन्मीं एखाद्या इतर मार्गाचा अवलंब केला असण्याचा संभव आहे; तो मार्ग थोड्या यत्नानें शोधून काढतां आल्यास काढावा, म्हणजे आत्मोन्नतीच्या बिकट मार्गावर तेवढेच श्रम वांचल्यासारखे होतात व परमार्थयात्रा थोडी सुकर होते.

सगुण ध्यानापासून सुरुवात

५. ध्यानयोगाच्या अभ्यासास सगुण ध्यानापासूनच सुरुवात केली पाहिजे. आम्हीं वर सांगितलेली कल्पनाशक्ति अंगीं नसल्या-मुळें अगर कांहीं अन्य कारणामुळें जर कोणी निर्गुण ध्यानापासूनच प्रारंभ करील तर ती एक मोठी चूक होईल व त्याचे कष्ट विफल जातील असें वाटतें. एकनाथांनींही 'निर्गुणाची प्राप्ति सगुणाचे योगें' असें आपल्या एका अभंगांत म्हटलें आहे. तथापि अंगीं

असाधारण बुद्धिमत्ता असून केवळ पारमार्थिक अगर गणित, खगोल, न्याय, वेदांत, इत्यादि गहन व व्यापक विषयांवर मुद्देसूद विचार करण्याचा जर मनास दृढ व्यासंग असेल, तर केवळ बुद्धीच्या जोरावर निर्गुणाच्या स्वरूपाचें आकलन करून त्याचें ध्यान करणें, सगुणाचा अभ्यास न करितां देखील, शक्य असावें असें वाटतें. पण हें होणें अत्यंत कठिण आहे. 'क्लेशोधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम्' असें भगवंतांनीं गीतेंत स्पष्ट सांगितलें आहे. निर्गुणापासूनच सुरुवात करणारांनीं इकडे अवश्य लक्ष पुरवावें. निर्गुणापासून प्रारंभ करून ज्याचा योग सफल झाला असा हजारांत, लक्षांत, किंबहुना कोटींतही एखादा भाग्यवान् लोकोत्तर सत्पुरुष आढळल्यास त्याचें उदाहरण अपवादादाखलच गणिलें पाहिजे; हा साधारणांचा मार्ग नव्हे.

मूर्ति कशी असावी ?

६. ध्यान करणें तें कुलदेवतेचें, ज्योतिषमानानें इष्ट देवतेचें, तज्ज्ञ गुरु असून त्यानें एखाद्या देवतेची उपासना सांगितली असल्यास त्या देवतेचें, किंवा सर्वांत सुलभ व उत्तम मार्ग म्हटला म्हणजे साधकास ज्या देवतेविषयीं स्वभावतःच विशेष प्रेम वाटत असेल अशा देवतेचें करावें, अगर श्रीगुरु समर्थ असून त्यांनीं परवानगी दिली असल्यास, निदान मनाई केली नसल्यास, त्यांच्याच मूर्तीचें ध्यान करणें इष्ट आहे. कोणत्याही मूर्तीचें ध्यान झालें तरी तें सौम्य असावें. नृसिंह, चंडी, महाकाली, रुद्र इत्यादि देवतांचीं ध्यानेंच उग्र आहेत व असें असल्यामुळें ध्यात्याची चित्तवृत्ति स्थिर व सौम्य राहणें दुरापास्त आहे, अशक्य आहे म्हटलें तरी चालेल. 'ज्याचें घडे जया ध्यान। तेचि होय त्याचें मन' ही श्रीतुकारामांची उक्ति अत्यंत अर्थपूर्ण व अक्षरशः खरी आहे. मननशील मनुष्यास ह्याचा प्रत्यहीं, प्रतिपदीं अनुभव येतो. ज्या ध्यानामुळें मन शांत अचल होत नाहीं तें ध्यान तरी करून उपयोग काय ? दुसरें असें कीं जगदीश ह्या अनंत सृष्टीच्या रूपानें

स्वतः नटला आहे, १'चूंटीके पैर में घुंगरू बाजे वोबी सांई सुनता है,' 'प्यारे.... देख ले मौजा घटघटमो नाथ बिराजा'[२] असा सिद्धांत आहे. देवदेवता वगैरे त्या एका परमेश्वराचींच भिन्न भिन्न रूपें आहेत. सर्वांचे ठायीं कमी अधिक प्रमाणानें त्याच्याच तेजाच्या अंशाचा संभव आहे. असें जर खरें धर्मरहस्य आहे तर अशा त्या विश्वंभर जगन्नियंत्या प्रभूचें ध्यान उग्र देवतांच्या रूपानेंच कां करावें ? जगन्मोहन ' गोमटी ' ' सौम्यवपु ' कल्पून त्याचें ध्यान करणें हितावह असतां आडमार्गानें शिरणें श्रेयस्कर नाहीं. येथें दुसरीही एक सूचना करणें अत्यावश्यक वाटतें. सकृद्दर्शनीं ही कल्पना थोडी असमंजसपणाची व अविनीत वाटेल. तथापि कांहीं साधकांस ती हितावह होण्याचा संभव आहे, म्हणून केली आहे. ती सूचना ही कीं, साधकाचें चित्त असावें तितकें शुद्ध नसल्यास, विशेषतः पुरुषांनीं स्त्रीरूपाचें (देवी वगैरेंचें) ध्यान करणें कांहीं कालपर्यंत अनिष्ट असतें.

ध्यान कोणाचें करावें ?

७. कोणत्या मूर्तीचें ध्यान करावयाचें याचा निर्णय करून निश्चय ठरविल्यावर ध्येयदेवतेच्या चरित्राचा नीट काळजीपूर्वक अभ्यास करावा. व त्यांत स्वतःस कोणते प्रसंग अत्यंत प्रिय वाटतात, व कशा परिस्थितींत, कशा वेषांत आपणांस ध्येयमूर्ति अत्यंत प्रेमास्पद वाटतें हें नीट जोखून पाहून ठरवावें व मग नेहमीं त्या परिस्थितींत, तशा वेषांत त्या मूर्तीचें ध्यान करीत जावें. प्रकृतिधर्मांप्रमाणें निरनिराळ्या साधकांस एकाच देवतेच्या चरित्रांतील निरनिराळे प्रसंग हृदयंगम वाटणें अगदीं सहज आहे. उदाहरणार्थ, भगवान् श्रीकृष्णांचें ध्यान करणारे सर्व भक्तजन एका विशिष्टच

---

१. मुंगीच्या पायांत बांधलेलें घुंगरू वाजतें तें देखील जगदीश ऐकतो.–कबीर

२. हे प्रिय (शिष्या) ही मौज पहा. प्रत्येक देहादेहांचे आंत नाथ विराजमान झाला आहे ! –नाथ.

प्रसंगाचें ध्यान करितात असें नाहीं. ' नवाभ्रनीलं नवनीतलोलम्। रमानुकूलं रमणीयचैलम्। शृंगारलीलं करुणालवालम्। वंदे सुशीलं वसुदेवबालम् ॥ ' अशीं प्रेमानें स्तोत्रें गाऊन मनोहर वस्त्रें धारण करून वसुदेवाच्या अंगणीं खेळणारा व गोपगोपींना प्राणाहून प्रिय होणारा खोडकर बाळ अशा रूपानें कोणी त्याचें ध्यान करितात. प्रेमळ पितरांना, विशेषतः पुत्रवत्सल प्रेमळ मातांना असें ध्यान फारच गोड वाटत असेल ह्यांत शंका नाहीं. इतर कोणी 'बर्हा-पीडाभिरामं मृगमदतिलकं कुंडलाक्रांतगण्डम्। कंजाक्षं कंबुकंठं विकसितवदनं सादरन्यस्तवेणुम्। श्यामं शाङ्र्ग त्रिभंगं सकरुणवदनं भूषितं वैजयन्त्या। वंदे वृन्दावनस्थं युवतिशतवृतं ब्रह्मगोपाल-वेषम् ॥' किंवा 'माळाकार परस्परें करगळां घालोनि गोपांगना। गाती नाचति पाहती अवधिया एक्या जगज्जीवना ॥ ' ' दो गोपींत मुकुंद कृष्णयुगुलीं एकेक ते सुंदरी,' ' कीं ते मेघसमूह त्या चमकती त्यामाजि विद्युल्लता,' ' कीं तारा युवती अनंत गगनीं मूर्ती मधें नीलता ' इत्यादि अनेक प्रकारें रासक्रीडेचें ध्यान करून श्रीकृष्ण ' त्या गोपी जितुक्या करोनि तितुक्या मूर्ती ' कसा 'नाचला' ह्या रूपकद्वारां सर्व भूतमात्रांच्या हृद्देशांत एक अद्वितीय ' ईश्वर ' कसा वास करतो ह्याची कल्पना करून स्वतः तन्मय होण्याचा वर्षानुवर्ष यत्न करितात. भगवान् श्रीकृष्ण एखाद्या रमणीय व विस्तीर्ण वृक्षाच्या शीतल छायेंत 'त्रिभंग' उभें राहून आपली जगन्मोहन मुरली वाजवीत आहेत व 'हळु-हळू घन गर्जतसे नभीं। मुरलिहूनि चढेल म्हणून भी,' तसेंच ' पशु जसे ध्वनिनें स्थिर राहती। तशि जळें न नद्यांतील वाहती ' अशी स्थावरजंगमांची तटस्थ तन्मय स्थिति झाली आहे, ' गमे सौख्य देतो क्षितीच्या जिवातें' असें वाटत आहे व स्वतः आपणही त्या नादांत नादमय झालों आहों असेंहि ध्यान नादलुब्धांस उत्तमोत्तम प्रिय होणारें आहे. गो (इंद्रिय, गाय) या शब्दावर मोठी बहारीची प्रासंगिक कोटी करून पंडितांनीं या ध्यानाचें फार मार्मिक असें अत्युत्कृष्ट द्व्यर्थी वर्णन केलेलें आहेः—

“ गोधनीं बहु पुढें नच जावें । ठाव एकचि धरून थिजावें ॥
वाजवी म्हणुनि जो निज पांवा । कृष्ण तोचि हृदयांत जपावा ॥ ”

—वेणुसुधा, प्रसंग १–२९

प्रसंग कसे निवडावेत ?

८. इष्ट देवतेच्या चरित्रांतून स्वतः प्रेममय वाटणारे प्रसंग कसे निवडावे ह्याचें केवळ दिग्दर्शन करण्याकरितांच वरील दोनतीन प्रसंग सांगितले. अर्थात् रामायण, देवीभागवत इत्यादि सर्वच पुराण-ग्रंथांतून भक्तास आपल्या इष्ट देवतेचे असे प्रसंग निवडून काढतां येतील हें सांगणें नकोच. पण त्यांतल्या त्यांत महाकवींनीं, विशेषतः द्रष्टयांनीं, देवदेवतांचीं व त्यांच्या चरित्रांचीं जीं वर्णनें करून ठेविलीं आहेत त्यांपैकींच एकादें वर्णन मनास पटल्यास तें फारच उत्तम. द्रष्टयांनीं केलेलीं वर्णनें बहुधा त्या त्या प्रसंगांचीं खरींखरीं हुबेहूब वर्णनें असतात व कित्येकदां तसें नसलें तरी तीं अत्यंत अर्थपूर्ण व सहेतुक असतात. भगवान् श्रीरामचंद्र व परमात्मा श्रीकृष्ण ह्यांच्या चरित्रांतील विशिष्ट प्रसंगांचें ध्यान करण्यांत आणखी एक मोठा फायदा आहे. तो असा कीं, ह्या अवतारांचीं अवतारकृत्यें खरोखरी पृथ्वीवर एका कालीं घडलेलीं असल्यामुळें सूक्ष्म जगांत त्यांच्या प्रतिकृति जशाच्या तशा अद्याप कायम आहेत; व असें असल्यामुळें ध्यान करितां करितां ह्या सूक्ष्म जगांत असलेल्या प्रतिकृतींशीं अवचित मनोमय संबंध जुळल्यास तेणेंकरून त्या विशिष्ट देवतेच्या कृपेचा ओघ साधकाकडे जास्त जलद व त्या मानानें कमी श्रमानें वळून साक्षात्कार नेहमीपेक्षां जास्त जलद होण्याचा संभव असतो.

९. उग्र देवतांचें ध्यान न करण्याविषयीं आम्हीं जी सूचना केली आहे, ती कोणा साधकास पसंत न पडल्यास, निदान प्रसंग तरी उग्र कल्पूं नये अशी आग्रहाची सूचना केल्यावांचून राहावत नाहीं. नृसिंहाचेंच ध्यान करावयाचें ठरविल्यास, प्रसन्न होऊन

प्रल्हादास आशीर्वाद देत आहेत, असें ध्यान करावें; हिरण्यकश्यपूचें पोट फाडून गळ्यांत आंतडीं घालीत आहेत असें तरी ध्यान करूं नये. करालचंडीचेंच ध्यान करावयाचें ठरविल्यास केवळ आयुधांनीं सज्ज एवढेंच ध्यान करावें, निदान ज्यांतून रक्त अद्याप टपकत आहे अशा ताज्या रुंडमाळा गळ्यांत घालून समरांगणावरून प्रेतें तुडवीत चालली आहे असें तरी ध्यान करूं नये.

अभ्यासकाल

१०. इष्ट देवता व स्वतःस आवडता विशिष्ट प्रसंग ह्यांची निवड झाल्यावर अभ्यास करण्यास सुरुवात करावी. अभ्यास उषःकालीं सूर्योदयापूर्वीं नियमित वेळीं नियमानें केल्यास इतर वेळीं केल्यापेक्षां अधिक चांगला व फलप्रद होतो. ह्याचें कारण असें कीं, सूर्यापासून निघणारे विद्युत्प्रवाह पृथ्वीभोंवतीं ह्या वेळीं जसे जोरानें वाहतात व शुद्ध असतात तसे इतर वेळीं नसतात व त्यांची साधकास फार मदत होते. रोज नेमानें अभ्यास केल्यास विद्युत्प्रवाहास एक प्रकारें नियमित गति मिळून त्यांत खंड पडत नाहीं व नियमित वेळीं अभ्यास केल्यास स्थूल व सूक्ष्म देहास कांहीं दिवसांनीं ती संवय लागते व नियमितपणें व्यायाम करणाराचें जसें ती वेळ झाल्याबरोबर अंग शिवशिवूं लागतें व बाहू स्फुरण पावूं लागतात, त्याप्रमाणें ध्यानाची वेळ झाल्याबरोबर देहास आपोआप एकप्रकारची शांति येते व साधकाचें कार्य सोपें होऊन पुष्कळ श्रम वांचतात.

ध्यान करण्याच्या दोन पद्धति

११. ध्यानाची एक पद्धति अशी आहे कीं, एकामागून एक अशी अवयवांची कल्पना करून एकंदर सबंध मूर्ति जुळवून तयार करावयाची. ग्रंथांतरीं सांगितल्याप्रमाणें सर्वेषां पद्धति म्हटली म्हणजे पावलापासून सुरुवात करून वरवर जात जात डोक्यापर्यंत–मुकुटापर्यंत–कल्पना करावयाची. ह्या पद्धतींत कठीण असें आहे कीं,

साधकाचे मनास स्थिर होण्यास सवड सांपडत नाहीं, व मनःस्थैर्यावांचून तर ध्यान घडणें अशक्य असतें. अर्थात् धारणेविषयीं बोलणेंच नको. पहिला अवयव कल्पून दुसऱ्या अवयवाकडे लक्ष द्यावें तोंपर्यंत पहिला नाहींसा होतो व दुसऱ्यापासून तिसऱ्यापर्यंत जावें तों दुसरा नाहींसा होतो व याप्रमाणें अखेरपर्यंत–मुकुटापर्यंत–जाईपावेतों एकाटा मुकुट काय तो कसाबसा शिल्लक राहून बाकीची खरी मूर्ति बहुधा सर्व नाहींशी झालेली असते. ह्या पद्धतीनें नवशिक्या साधकाला दुसरा आणखी एक विचित्र त्रास असा होतो कीं, कांहीं कालानें त्याला एकेक सुटा अवयव सुंदर, बांधेसूद, व सुबक असा कल्पितां येतो; पण सबंध मूर्तीचें असें कांहीं प्रमाण डोळ्यांसमोर नसल्यामुळें त्याला हा अवयव आकारानें केवढाला रचावा ह्याचें धोरण राहात नाहीं; व अशा रीतीनें वेगवेगळ्या कल्पिलेल्या सुंदर अवयवांची मिळून तो एक मूर्ति करूं गेला म्हणजे ती मात्र सुंदर न होतां सापेक्षप्रमाणबद्धतेच्या अभावी सर्व सुंदर अवयवांची मिळून प्रमाणरहित अशी ओबडधोबड व वेडीवांकडी सबंध मूर्ति तयार होते, व सबंध मूर्ति झाल्यावर ते अवयव पुनः बदलूं गेल्यास अगर लहानमोठे करूं गेल्यास पुनः 'ध्यान' व 'धारणा' ह्यांची लपनाछिपणी सुरू होऊन साधक गोंधळांत पडतो व ते दिवशींच्या सर्वच प्रयत्नांचा विचका होतो; आणि अशा रीतीनें पहिली किंवा दुसरी कोणतीहि अडचण वारंवार येत गेली म्हणजे साधकाचें चित्त व्यग्र होतें. 'काय काय करितों या मना। परि नायके नारायणा॥' असें म्हणून श्रीतुकारामांनीं ज्या मनासंबंधीं भगवच्चरणीं गाऱ्हाणें गायिलें तें चंचल मन आधींच अभ्यासाकडे वळत नाहीं व सायासानें थोडेंबहुत वळविल्यास असा विक्षेप होऊं लागला म्हणजे मनोभंग होतो. त्यांतल्या त्यांत कसेंबसें करून मोठ्या प्रयासानें कशीबशी अर्धवट संबंध मूर्ति डोळ्यापुढें आणल्यासच मनाचे–साधकाचे–धर्म तिच्या अंगीं परावृत्त झाल्यासारखे दिसूं लागतात व मन चंचल होऊन हालल्याबरोबर मूर्ति हलूं लागते व स्थैर्य दुप्पट अशक्य होतें. अशा रीतीनें मनोभंग

होऊन साधक निरुत्साह व उदासीन होऊं लागतो. असें झाल्यास पराकष्ठेचें दक्ष राहून मनावर मालिन्य न येऊं देण्याची सारखी खटपट केली पाहिजे. हें करणें किती कठीण आहे, तें 'जावें त्याचे वंशा तेव्हां कळे.' ह्या पद्धतींत दुसरा एक अवगुण असा आहे कीं, कांहीं अभ्यासानंतर एकेका अवयवावर जरी सारखी दृष्टि ठेवून त्याचें चित्र 'सु-रेख' रेखाटतां आलें तरी एकेका अवयवापुरती दृष्टीची पोंच आकुंचित करण्याची संवय लागल्यामुळें धारणेच्या वेळीं सबंध मूर्ति तशीच चित्तचक्षूंपुढें कांहीं काळ स्थिर करतांना दृष्टीची पोंच सबंध मूर्तीभर चांगलीशी बसत नाहीं व हिरा नवीन पद्धतीच्या सुटया कोंदणाच्या कांटयांत जसा चोहोंकडून गच्च पकडावा तशी मूर्ति चोहोंकडून चित्तानें वेढून पकड बसवितां येत नाहीं. ह्या पद्धतीनें अभ्यास करणें म्हणजे खरोखरी 'ध्यान' व 'धारणा' ह्या दोहोंचा एका क्षणीं अभ्यास करूं पाहणें आहे. ह्या पद्धतीप्रमाणें कल्पित अवयवांची 'धारणा' करून ती सतत तशीच राखून, त्याच क्षणीं पुढच्या नवीन कल्पावयाच्या अवयवांचें 'ध्यान' करावयाचें व तो अभ्यास पुरा झाल्यावर तोही पुनः 'धारणें'त घालून पुढें पुनः तिसऱ्या अवयवाच्या ध्यानास सुरुवात करावयाची असेंच करीत पुढें जावें लागतें.

अभ्यासाची दुसरी पद्धति म्हणजे अशी कीं, अवयवांची पृथक् पृथक् कल्पना न करितां चित्तचक्षूपुढें ध्येयमूर्ति एके समयीं एकदम सावयव उभी करावी. ही कल्पना समजून घेण्यास मॅजिक लँटर्नचा दृष्टांत फार चांगला उपयोगी पडेल. मॅजिक लँन्टर्नच्या लेन्सपुढें चित्रांची कांच धरिली असतां तिचें चित्र समोरच्या पडद्यावर जसें सर्व जागीं एकदम उमटतें त्याप्रमाणें मनाच्या लेन्समधून कल्पनापटावर ध्येयाकृति एकदम उमटवावी व तशीच ती धरून ठेवण्याचा यत्न करावा. हें सांगणें अगर लिहिणें जितकें सोपें आहे तितकें करणें सोपें नाहीं. पहिल्या पद्धतीपेक्षां ही पद्धत जास्त कठीण व कष्टसाध्य आहे; पण ज्याची कल्पनाशक्ति चांगली असेल त्यास फारशी कठीण नाहीं व साधल्यास पुढचा मार्ग सुगम

होतो. मागली पहिली पद्धत व ही दुसरी पद्धत ह्यांत तुलना केल्यास ही दुसरीच सरस आहे त्यांत संशय नाहीं, व म्हणून नवीन अभ्यास सुरू करूं इच्छिणारानें हीच उचलण्याचा प्रयत्न करावा हें श्रेयस्कर व इष्ट आहे, पण पहिल्या पद्धतीनें अभ्यास करण्यास जे सुरुवात करून चुकले आहेत त्यांनीं बराच मार्ग आक्रमण केला असल्यास केवळ जास्त सुंदर मार्गाच्या अभिलाषानें त्यांनीं परत येऊन पुनः पहिल्या मुक्कामापासून प्रवासास आरंभ न करणें हेंच बरें.

चित्रापेक्षां मूर्ति चांगली

१२. ध्यान करणें तें चित्रावरून न करितां मूर्तीवरून केलेलें जास्त चांगलें. चित्र कागदावर अगर कापडावर सपाट रंगविलेलें असल्यामुळें रेखाटलेल्या अवयवांची, त्यांतील परस्परप्रमाणांची, त्यांच्या वर्तुल अगर सपाट आकाराची व अंगापासून त्यांच्या कमी जास्त सुटेपणाची व उच्चनीचपणाची व्हावी तशी यथार्थ कल्पना होत नाहीं; कारण ही कल्पना केवळ चित्रांत काढलेल्या छायां-वरून करावी लागते व अनभ्यस्तास तसें करणें जड जातें. तथापि धातुमयी, काष्ठमयी अगर शिळेची मूर्ति दुष्प्राप्य असल्यास अगर अशी मूर्ति जवळ असूनही नेहमीं प्रवासाचें काम असल्यामुळें ती मूर्ति नेहमीं जवळ बाळगणें गैरसोईचें अगर धोक्याचें असल्यास अगर मूर्ति देवळांत प्रस्थापित असल्यास एक फार सुंदर उपाय आहे; तो असा कीं, आपल्या आवडत्या मूर्तीचा स्टीरिऑस्कोपिक फोटो घ्यावा व तो वारंवार पहात जावा म्हणजे पुष्कळसा कार्यभाग होतो. तथापि हेंही होणें दुष्कर असल्यास व चित्रावरून ध्यान केल्याखेरीज दुसरी गति नसल्यास निदान स्टीरिऑस्कोप *(रिॲ-लिस्टिक् स्कोप) मधून पुष्कळशीं चित्रें पाहण्याची संवय करावी. चित्रें भराभर पाहून टाकण्यापेक्षां आपणांस आवडतील तीं निवडून

---

*ह्याच यंत्राला ‘रिॲलिस्टिक् स्कोप’ही म्हणतात. ह्यांतून चित्र हुबेहूब प्रत्यक्ष पाहिल्याप्रमाणें दिसतें.

त्यांपैकीं एकेक चित्र बराच वेळ व पुष्कळदां पहावें व मग तें चित्र डोळ्यांपुढें ठेवून रिॲलिस्टिक् स्कोपमधून जसें दिसतें तसें साध्या डोळ्यांनीं पाहण्याचा यत्न करावा अगर चित्र बाजूस ठेवून त्या चित्रांतील विषय डोळ्यांपुढें हुबेहूब आणावा. पुष्कळशीं चित्रें पाहण्याचा असा कांहीं दिवस अभ्यास केला म्हणजे त्यामुळें दृष्टीस एक प्रकारचें वळण मिळतें व साधें चित्र डोळ्यांपुढें आल्याबरोबर त्यांतील छायांवरून सापेक्ष अंतराची कल्पना होऊं लागते, आणि मग ध्यानाचे चित्राकडे थोडा वेळ अचल दृष्टि लावून पाहिल्यास चित्रांतील मूर्ति स्पष्ट व सुटी दिसूं लागते. चित्र मात्र चांगल्या कारागिरानें काढलेलें पाहिजे व छायाप्रकाशाचें प्रमाण चांगलें साधलेलें पाहिजे. आयतीं बाजारांत मिळणारीं सामान्य चित्रें निरुपयोगी असतात. राजा रविवर्म्यासारख्या कुशल चिताऱ्यानें चित्रांत दाखविलेल्या छाया व प्रकाशित भाग हे, चित्र मोहक करण्याकरितां अत्यंत मृदु (Soft), अस्पष्ट व एकमेकांत किंचित् मिश्रित असे केलेले असतात. असें चित्र भिंतीस टांगून घरास शोभा आणण्याचे कामीं कितीहि उपयुक्त असलें तरी प्रस्तुत कामीं निरुपयोगी व अग्राह्य आहे. कारण त्यानें मूर्ति राहावी तशी ठळक डोळ्यांपुढें उभी रहात नाहीं. शिवाय अशा चित्रांतील मूर्ति चित्रकाराच्या एका ठरीव सांच्यांतून निघालेली असल्यामुळें तिच्या भोंवतालची परिस्थिति, मूर्तीवरील प्रावरणें, अलंकार इत्यादि साधकास प्रिय होतील असेच काढिलेले असतील असा संभव नाहीं. मूर्ति आवडते तशी असावी, आवड मूर्तीनुरूप बदलूं नये. ज्या चित्रावरून ध्यान करावयाचें त्या चित्रांतील छाया नेहमींपेक्षां थोड्या जास्त गहिऱ्या असाव्या व त्या मानानें प्रकाशित भाग थोडे जास्त उजळ असावे. भगवंतानें अनुकूलता दिली असल्यास सवडीप्रमाणें व आवडीप्रमाणें चित्र चांगल्या कुशल मनुष्याकडून मुद्दाम तयार करवावें. अशा प्रकारच्या चित्रावरून ध्यान करीत असतां बसण्याच्या जागीं उजेड मंद जरी नसला तरी रखरखीत नसावा. किंबहुना खोलींत बेताचा अंधार असावा.

तुपाचा अगर दुसरा सौम्य दिवा असून शांत प्रकाश सभोंवतीं असणें इष्ट आहे.

मूर्तीची कल्पना शरीराच्या बाहेरची असावी

१३. ध्यान, सुरुवातीस व पुढेंही तज्ज्ञ गुरु तसें सांगेपर्यंत, शरीराचे कोणतेही भागांत विशिष्ट ठिकाणीं करणें धोक्याचें आहे. ध्यान 'हृत्कमलां'त करावें असें सांगण्याची व ग्रंथांतून लिहिण्याची पद्धति आहे. परंतु ह्या ठिकाणीं 'हृत्' शब्द कांहीं विशेष योगपरिभाषेनुरूप वापरलेला असून तो गुरुगम्य आहे. चतुःसूत्रीवरील भाष्यांत आचार्यांनीं असेंच लिहिलेलें आहे असें लेखकास आठवतें व तें अगदीं अक्षरशः खरें आहे. ह्या पांचभौतिक जड देहाच्या हृदयांत—काळजांत—जर ध्यान केलें व साधलें तर अल्पावधींतच ज्ञानतंतु निर्बल होऊन साधकास भयकंपादि विकार उत्पन्न होतात. हट्ट करून साधन तसेंच चालू ठेविल्यास हृद्रोग (Heart-disease) होण्याचा संभव असतो व होतोच. मन एकाग्र करून ध्यान करीत असतां जर सर्व विचारांचा ओघ हृदयांतून वाहविला तर त्या ओघाचा परिणाम हृदयावर—शरीरांत असलेल्या एका विशिष्ट मांसपिंडावर—झालाच पाहिजे. विचारांचा परिणाम देहावर किती जलद होतो तें आतां केवळ भौतिक दृष्टया विचार करणाऱ्यांच्याही लक्षांत प्रत्यक्ष प्रयोगद्वारां येऊन चुकलें आहे व देहांतील ज्या विशिष्ट अवयवांची वाढ करावयाची असेल त्या अवयवाकडे सारखें लक्ष देऊन व्यायाम केला असतां नेमकी त्याच अवयवाची इतर अवयवांच्या मानानें जास्त वाढ होते, असें प्रसिद्ध मल्ल सँडो ह्यानें म्हटलें आहे व सिद्धही करून दाखविलें आहे. ह्या गोष्टींचा विचार केला म्हणजे काळजासारख्या नाजूक अवयवाकडे विचारांचा ओघ वळवून ध्यान करणें कसें धोक्याचें आहे व ह्या अवयवांच्या अहर्निश चालू असलेल्या व्यापारांत किंचित् ढवळाढवळ केल्यास एकदम प्राणाशींच कशी गांठ पडेल हें लक्षांत आल्यावांचून रहाणार नाहीं. ह्याविषयीं

भक्तीचे विचार नेहमीं निळ्या रंगाचे असतात व हेंच थोडक्यांत जितकें सावध रहावें तितकें थोडेंच आहे. त्याचप्रमाणें आपल्याकडे सामान्यतः वर्णन करतात, त्यांपैकीं देहाच्या एकाद्या इतरही विशिष्ट भागांत व विशिष्ट ठिकाणीं ध्यान केल्यास त्यामुळें सूक्ष्म देहांतील त्या त्या विशिष्ट चक्रांस गति मिळून निरनिराळ्या सिद्धि जागृत होतात. ह्याप्रमाणें जो साधक सिद्धि मिळवितो त्यास देवतेचा प्रसाद अगर आत्मानुभव झालाच असेल असें मुळींच नाहीं. उलट चित्तशुद्धि होण्यापूर्वीं सिद्धि प्राप्त होणें अत्यंत धोक्याचें आहे. ह्यास्तव उत्तम उपाय म्हटला म्हणजे ध्यान नेहमीं स्वतःच्या देहाच्या बाहेर करावें; म्हणजे मूर्तीची कल्पना आपल्या शरीराच्या बाहेर, आपले समोर करावी, आंत करूं नये.

रंगांचें महत्त्व

१४. ध्यानांत प्रावरणांची कल्पना करणें झाल्यास कांहीं विशिष्ट व इष्ट रंगाची कल्पना करणें अत्यंत श्रेयस्कर असतें. प्रत्येक विचार ह्या आपल्या नयनांस अदृश्य अशा सूक्ष्म जगांत उमटतो व त्यास आकार व रंग प्राप्त होतात. ह्या सूक्ष्म जगाची ज्यास दृष्टि असेल त्यास तो, आपणांस जशा ऐहिक वस्तू दिसतात त्याप्रमाणें स्पष्ट दिसतो. ह्या विचाराकृतींत दिसून येणारे रंग विचार करणाऱ्याच्या मनोवृत्तीवर–मनोविकारांवर अवलंबून असतात. प्रत्येक निरनिराळी मनोवृत्ति व्यक्त होत असतांना निरनिराळे रंग उमटतात. विचार ज्याप्रमाणें कमी अधिक जोमाचा, मुद्देसूद व स्पष्ट असेल त्या मानानें त्यापासून उत्पन्न होणारी ही सूक्ष्म जगांतील आकृति कमी अधिक स्पष्ट व 'सुरेख' म्हणजे रेखीव अवयव परिमितींची दिसते. रंगाचा गहिरेपणा अगर फिकेपणा विकाराच्या गहिरेपणावर अगर उथळपणावर अवलंबून असतो. सारांश, या सूक्ष्म जगांत उत्पन्न होणाऱ्या व दिसणाऱ्या विचारांच्या आकृतीस जे निरनिराळे कमीजास्त गहिरे रंग दिसतात, ते ह्या विचारांच्या द्वारां व्यक्त केल्या जाणाऱ्या निरनिराळ्या मनोवृत्तींमुळें व त्यांच्या खोल अगर उथळपणामुळें आलेले असतात. उदाहरणार्थ

बोलावयाचें म्हणजे भक्तीचा वर्ण निळा आहे असें म्हणतात. तसेंच बुद्धीचा रंग पिवळा आहे, प्रेमाचा गुलाबी आहे व कामाचा रंग तांबडा आहे; आणि ह्याप्रमाणें निरनिराळ्या मनोवृत्तींचे निरनिराळे वर्ण आहेत. मनोवृत्ति मिश्र असल्यास वर्णही मिश्र असतात. असें असल्यामुळें ह्या विशिष्ट रंगांचें ध्यान घडल्यास त्या रंगाचे आकार ह्या सूक्ष्म जगांत उमटतात व अनायासेंच तदनुसार वृत्ति उत्पन्न होतात. शुद्ध नील वर्णाचें ध्यान घडल्यास आपोआप हळूहळू हृदयांत भक्तीचा उदय होऊं लागतो. पीत वर्णाचें ध्यान घडल्यास बुद्धि सतेज होते. गुलाबी रंगाचें ध्यान घडल्यास मन प्रेमळ होतें. मूर्तीबरोबरच ह्या रंगाचेंहि ध्यान घडल्यास भक्तिप्रेमादि वृत्तींस साह्य होऊन साधकाचा मार्ग सोपा होतो. द्रष्टयांनीं केलेल्या देवतांच्या वर्णनांमधून ह्या रंगाचें प्राधान्यें करून वर्णन सांपडतें ह्यांतील तरी बीज हेंच आहे. 'नवाभ्रनील' अशा विष्णूच्या मनोहर मूर्तीभोंवतीं "विद्युदुद्योतवत्प्रस्फुरत्" पीत अंबराची अगर प्रभेची कल्पना करून आरक्त (गुलाबीसारखें) पादतल, करतल व कमल इत्यादिकांनीं मंडित 'बर्हापीडाभिराम' अशा मूर्तीचें ध्यान केलें असतां त्या मंगल ध्यानापासून प्रेमनिर्झराचा उगम होऊन भक्तजन जर आनंदाच्या ओघांत न्हाले व त्यांनीं जर ह्या जगांतील नीरस विषय तृणवत् लेखिले तर त्यांत काय नवल आहे? त्यांना वैराग्य आणावें लागत नाहीं, पिकलेल्या फळांच्या अंगीं येणाऱ्या गोडीप्रमाणें तें त्यांच्या अंगीं निसर्गतः आपोआपच येतें. त्यांना जगत् सोडावें लागत नाहीं, पक्वफळाच्या देंठाप्रमाणें तें अनायासें सुटतें. त्यांना सोंग करून जग नमवावें लागत नाहीं; त्यांचें वैभव, त्यांचा प्रभाव ओळखून जगाची मान त्यांचेपुढें अवश होऊन नमते. असो. तेव्हां गुलाबी, निळा, उजळ पिवळा हे रंग ध्यानांत घेण्याजोगे आहेत. इतकेंच नव्हे तर घेणें इष्ट आहे. पण त्याचबरोबर येथें इतकें सांगून ठेवणें इष्ट आहे कीं, ह्यांपैकीं कोणताही रंग घेतला तरी तो 'सतेज' असा कल्पावा. मंद, मठ्ठ किंवा मलिन कधींहि कल्पिणें चांगलें नाहीं.

१५. ज्याप्रमाणें ह्या इष्ट रंगांची कल्पना शुभ आहे त्याचप्रमाणें कांहीं **अनिष्ट रंगांची कल्पना** अशुभ आहे. कारण ते अमंगल वृत्ति जागृत झाल्या असतां उत्पन्न होतात व उत्पन्न झाले असतां त्याच वाईट वृत्ति उत्पन्न करण्याचा यत्न करितात. भडक तांबडा, मळकट हिरवा, पिंगट व काळा हे रंग कधीहि ध्यानांत येऊं देऊं नयेत. विशेषतः काळा रंग आपणांत अत्यंत अशुभ मानला जाऊन अप्रिय कां झाला आहे याचें कारण असें आहे कीं, हा रंग द्वेषमूलक असूयेचा म्हणजे एका अत्यंत नीच वृत्तीचा द्योतक आहे. शुभकालीं कृष्णवस्त्र परिधान करू नये अशी जी आपणांत रूढि आहे त्याचें तरी बीज हेंच आहे. व ह्या दृष्टीनें पाहतां काळे कपडे सतत वापरणे किती अहितकारक आहे हें लक्षांत येईल. परंतु कालाच्या विपरीत गत्यनुरूप द्रष्टे जसजसे कमी निपजूं लागले तसतसा ह्या व सदृश रूढींचा मूळचा अर्थ लोपला व देहात्मवादी पाश्चात्य लोक मृतपत्रिका ज्या रंगाच्या त्याच काळ्या रंगाचा पोषाख विवाहादि मंगल प्रसंगींही अविचारानें करितात म्हणून 'फॅशन' खातर आपणही तसेंच करूं लागलों आहोंत. धर्मसंबंधीं 'अंध श्रद्धेस' शहाणेसुरते म्हणविणारे हसतात, पण फॅशनसंबंधीं अंधतर श्रद्धेस कोणी नाकें मुरडीत नाहींत, उलट तिचें अभिनंदन व कौतुक करितात असा हा कालमहिमा आहे! असो.

मूर्तीचा परिवार

१६. वर सांगितल्याप्रमाणें मूर्तीचें सपरिवार ध्यान करण्याचें साधकानें ठरविल्यास मूर्तीभोंवती परिवार कशा प्रकारचा कल्पावयाचा हें रुचेल त्याप्रमाणें मनन करून ठरवावें. प्रवास करीत असतांना मोहक वनस्थली, रमणीय वाडे, पवित्र व भव्य देवालयें, हृदयंगम चित्रें वगैरे भव्य व सुंदर वस्तु शक्य तितक्या जास्त पहाव्या व आपल्या ध्यानपरिवारांत कसकसला उपयोग होणें शक्य आहे त्याकडे नेहमीं नजर ठेवावी. परिवार कसा कल्पावयाचा तो एकदां कायमचा ठरवून त्यांत कधीं कधीं बारीकसारीक

बदल केल्यास चालेल, पण स्थूलमानानें मूळ कल्पना सदा तीच असली पाहिजे. उदाहरणार्थ, श्रीकृष्णाचें ध्यान करावयाचें असल्यास आज निबिड अरण्यांत पांवा वाजवीत आहेत, तर उद्यां यमुनेच्या कांठीं सोबत्यांसह उभे आहेत, तर परवां अष्टनायिकांसह झोंपाळ्यावर झोंके घेत आहेत, तर चवथ्या दिवशीं अर्जुनाच्या रथावर सारथ्य करीत आहेत, असें कल्पूं नये. इतकेंच नव्हे तर एकाच प्रकारच्या परिस्थितींत निरनिराळी तफावत करूं नये व आज मणिमयस्तंभांनीं सुशोभित अशा सुवर्णमंदिरांत भगवंतास जर रत्नखचित सिंहासनावर बसविलें तर उद्यां त्यांस त्याच मंदिरांत कमलशय्येवर निजवूं नये. असें केल्यास सूक्ष्म जगांतील प्रतिकृति रोज भिन्न झाल्यामुळें एकही कायमची स्थिर होत नाहीं व आज जसें तसेंच दहा वर्षांनीं साधकाचें ध्यान सारखेंच अस्थिर राहील.

ध्येयमूर्ति, तिची दृष्टि व तुरीया

१७. ध्यानकालीं प्रथम परिवाराचें चित्र डोळ्यापुढें आणावें व त्यांत कांहींही न्यून न राहूं देतां तें मोहक व सुंदर करण्याचा यत्न करावा. बारीक सारीक गोष्टींची देखील नीट कल्पना करावी. ह्याप्रमाणें परिवाराची कल्पना झाली म्हणजे मग तींतून लक्ष काढून घ्यावें व मूर्तीची कल्पना करावी. ह्यानंतर परिवाराकडे अगदीं लक्ष देऊं नये. मूर्ति हाडामांसाची आपल्यासारखी आहे असें न कल्पितां ती केवळ तेजोमय आहे अशी शक्य तों कल्पना करावी. 'प्रकाशपरपारगम्' व 'नानारश्मिसमाकुलम्' असें, छापल्या न गेलेल्या एका सांप्रदायिक ग्रंथांत ह्याचें वर्णन केलें आहे. साधकास ही कल्पना फार कठीण वाटून मूर्ति अत्यंत अस्थिर बनते असें वाटल्यास आपल्याप्रमाणें भौतिक देहाची कल्पना करावी व तेंहि न जुळल्यास समोर असेल त्याप्रमाणें काष्ठपाषाणाची कल्पावी. पण हा शेवटचा केवळ अनिर्वाह पक्ष आहे. मूर्ति मध्यम प्रमाणानें मोठी कल्पिणें बरें, सर्व अवयवांकडे एकदम लक्ष पुरवितां येणार नाहीं इतकी ती मोठी नसावी, तर सूक्ष्मत्वामुळें सप्रमाण

अवयवांची कल्पना करणें दुर्घट होईल इतकी लहानहि नसावी. ह्या कामीं कोणीही नियम घालून घेणें शक्य नाहीं. कारण ही गोष्ट प्रत्येकाचे आवडीनावडीवर व मनाच्या संवयीच्या सोईवर अवलंबून आहे. तथापि स्वतःचे नाभीपासून हृदयापर्यंत अगर कंठापर्यंत मूर्तीची उंची असल्यास प्रमाण बेताचें येईल असें वाटतें. ध्यान करीत असतां साहजिकच मूर्तीच्या समोर दिसणाऱ्या नाक, डोळे, केश इत्यादि अवयवांकडे लक्ष पुरतें, परंतु पाठीमागची बाजू सहसा लक्षांत आल्यावांचून तशीच राहते. असें झालें असतां आपण फार सुंदर ध्यान करतों असें जरी साधकास वाटत असलें तरी अशा ध्यानापासून उत्पन्न होणारें सूक्ष्म जगांतील चित्र लहान लेंकरांच्या खेळांतील लांकडी बाहुलीप्रमाणें, पुढून काय तें खडबडीत नाक डोळे व मागून रंधा मारून साफ सपाट केलेलें, असें दिसतें. असें न व्हावें म्हणून मूर्तीची सर्व बाजूंनीं कल्पना केली पाहिजे व चित्त मूर्तिमय करून मूर्तीचा आकार चोहोंकडून सारखा एकसमयीं ध्यानांत आणिला पाहिजे, व मूर्तीची समोरची व मागची बाजू एकदम कल्पिली पाहिजे. किंबहुना आपली दृष्टि मूर्तींतून आरपार जात असून जशी पुढची बाजू तशीच मागचीही बाजू आपणांस स्पष्ट दिसत आहे अशी कल्पना करावी. ह्याप्रमाणें मूर्तीची कल्पना करून ती स्थिर झाल्यावर आनंदानें व कृपेनें राजीवाप्रमाणें प्रफुल्ल असलेल्या त्या मूर्तीच्या नयनांकडे विशेष लक्ष द्यावें व त्यांतून उदय पावणारा कृपौघ आपणांस न्हाणीत आहे असें कल्पावें. वर निर्देश केलेल्या सांप्रदायिक ग्रंथांतच 'गंभीरे निश्चले कांते विशाले नेत्रपंकजे' असें फार थोडक्यांत पण फार उत्तम असें ध्येयमूर्तींच्या डोळ्यांचें वर्णन केलें आहे व 'कटाक्षः करुणामयः' असावा असें म्हटलें आहे. श्रीकपिलमहामुनींनीं आपली माता देवहुति ईस अध्यात्माचा उपदेश केल्याचें भागवतांत तृतीय स्कंधांत वर्णन आहे. त्या वेळीं ध्यान कसें करावें तें सांगतांना पुढें दिलेला श्लोक त्यांनीं सांगितला आहे :—

तस्यावलोकमधिकं कृपयातिघोर-
तापत्रयोपशमनाय विसृष्टमक्ष्णोः ।
स्निग्धस्मितानुगुणितं विपुलप्रसादं
ध्यायेच्चिरं विपुलभावनया गुहायाम् ॥

या श्लोकाचें समश्लोकी भाषांतर पंडितांनी पुढीलप्रमाणें 'सुश्लोकानें' केलें आहे:--

ध्यावें विशेष अवलोकन लोचनांचे ।
तापत्रया निववि जें भवमोचनाचें ॥
सस्नेह ज्यांत अति सुंदर हास्य मंद
प्रेमप्रसाद शुभ ज्यांत असे अमंद ॥

ह्याप्रमाणें मूर्तीकडे दृष्टि लावून व दृष्टीचा एक केंद्र ठरवून कारंजांतील धारेचा उगम अगदीं बारीक असूनही कणशः विस्तार पावून थोडयाच अंतरांत तो जसा पुष्कळ मोठा परिघ व्यापतो, तसा दृष्टीनें मूर्तीचा सर्व (पूर्वपश्चात्–अंतर्बाह्य) परिघ एकसमयीं व्यापावा, व ही वृत्ति होतां होतां इतकी दृढ व्हावी कीं, 'स्व–'त्व विसरून ध्येयापलीकडे कसलेंही ध्यान राहूं नये. 'ध्यातृध्याने परित्यज्य क्रमाद्ध्येयैकगोचरं, निवातदीपवच्चित्तम्' असें ह्या अवस्थेचें श्रीस्वामी विद्यारण्य ह्यांनी अधिकारयुक्त व अर्थपूर्ण वाणीनें वर्णन केलें आहे. 'अचळ न चळे ऐसें झालें मन ।' असें संत तुकारामांनीं ह्याच अवस्थेचें वर्णन केलें आहे व पंडितांनीं स्वत.च्या नेहमींच्या पद्धतीस अनुसरून ह्या अवस्थेचें वर्णन एका गोपीचे तोंडून फार बहारीनें वदविलें आहे; तें असें:– "म्हणे एक म्यां कृष्णजी देखिला गे । असा कीं ललाटीं टिळा रेखिला गे । पहातां पहातां पहावाचि वाटे । रुतें चित्त जाऊनि नेत्राचि वाटें ॥" गोपीच्या मिषानें पंडितांनीं स्वतःचा, वर वर्णन केलेल्या स्थितीचा अनुभव सांगितला आहे, ह्याविषयीं लेखकास तिळभर शंका नाहीं. विशेषतः शेवटच्या दोन चरणांत काव्याची सीमा झाली असून ते साधकानें अत्यंत विचार करण्याजोगे आहेत. ह्या अवस्थेंत

साधक कांहीं काल स्थिर झाला म्हणजे मनाचा मूर्तीचाही अवलंब सुटतो व योगी निर्मनस्क अशा चौथ्या (तुरीय) अवस्थेंत जातो. अशा पद्धतीनें साधकाला येथवर ध्यानयोग साधणें म्हणजे ध्यानयोगांतील–गमतीनें म्हणावयाचें म्हणजे–'सलोकता मुक्ति' मिळणें आहे.

आणखी एक मार्ग

१८. ही चित्ताग्रतेची पुढील तुरीयावस्थेची स्थिति अंगीं आणून घेण्याचा आणखी एक सुंदर मार्ग आहे. तो असा :– ध्यान करीत असतांना आपलें चैतन्य ध्येयमूर्तींत प्रवेश करीत आहे व आबालाग्र सर्व ध्येय-मूर्ति आपणच ('मी' नें) व्यापिली आहे अशी कल्पना करून केवळ मूर्तिरूपानें उरण्याचा यत्न करावा. 'तो दिठीं जें पाहें, तें आपणचि होवोनि जाये ॥'[1] असा यत्न व विचार करीत असतां साधक मूर्तीचा 'आकार' (मोठेपणा) व 'स्वरूप' ह्या दोहोंशीं हळूहळू तादात्म्य पावत असतो.

आकार व स्वरूप ह्या दोहींचें ह्या जगांत इतकें साहचर्य आहे कीं, वस्तुत: ह्या दोन कल्पना भिन्न आहेत हें थोडा सूक्ष्म विचार केल्याखेरीज सहसा लक्षांत येत नाहीं. वास्तविक पाहतां या दोन कल्पना भिन्न आहेत. आकाराची कल्पना स्पर्शेंद्रियानें–त्वचेनें प्राप्त होते व स्वरूपाची कल्पना दर्शनेंद्रियांनीं–डोळ्यांनीं प्राप्त झालेली असते. आंधळ्यास आकाराची कल्पना स्पर्शानें करून घेतां येईल; परंतु वस्तूच्या स्वरूपाची कल्पना करून घेतां येणार नाहीं. उदाहरणानें ही कल्पना जास्त विशद होण्याचा संभव आहे म्हणून आपण घटकाभर वर्तुळाचें उदाहरण घेऊं. वर्तुळासभोंवतींचा परिघ २–४–६–१० अगर १२ इंच असणें हा त्या वर्तुळाचा आकार होय. परंतु मध्य बिंदूपासून परिघापर्यंत काढलेल्या सर्व त्रिज्या सारख्या लांबीच्या असणें, त्रिज्येचें व परिघाचें सतत अमुक एक प्रमाण असणें, इत्यादि गुण प्रत्येक वर्तुळाचे ठिकाणीं निरपवाद सतत सांपडणें हें वर्तुळाचें स्वरूप होय. वर्तुळाचे आकार कितीही भिन्न झाले–ह्या विश्वगोलापासून तो 'ॲटम' (परमाणू) पर्यंत जरी सर्व आकार पाहिले–तरी त्यांचें स्वरूप एकच

१ ज्ञानेश्वर.

असावयाचें. तसेंच त्रिकोणासंबंधीं म्हणतां येईल. समभुजत्रिकोण आकारानें केवढाही असो, त्याच्या भुजा पाव पाव इंच असोत किंवा एकाद्या ताऱ्यापासून पृथ्वीपर्यंत चोवीस कोटि मैल लांबीच्या असोत त्यांच्या पायाजवळील कोन बरोबर सारखे असावयाचेच; व तिन्ही कोणांची बेरीज दोन काटकोनांबरोबर असावयाचीच; कारण हें असल्या प्रकारच्या त्रिकोणाचें स्वरूपच आहे. ह्याचप्रमाणें पुरुषाकृतीचेंही आहे. देहाची लांबी व रुंदी हा त्या पुरुषाचा आकार होय आणि त्याच्या निरनिराळ्या अवयवांचें परस्परांशीं असणारें जें एक ठरीव प्रमाण तें त्याचें स्वरूप होय. एखाद्या मनुष्याचा लहानसा फोटो घेतला असतां आपण त्याचा आकार बदलतो, पण स्वरूप बदलत नाहीं; कारण त्याच्या अवयवांचें परस्परांशीं प्रमाण तंतोतंत मूळचेंच कायम असतें. ह्या दृष्टीनें विचार केला असतां आकार व स्वरूप यांचा एकमेकांशीं साहचर्यापलीकडे जास्त संबंध नाहीं असें सहज आढळून येईल. कांहीं तरी आकार असल्याखेरीज स्वरूप असणें शक्य नाहीं. जेव्हां जेव्हां स्वरूपाची कल्पना करणें असेल तेव्हां तेव्हां आकाराची कल्पना केल्याखेरीज गत्यंतर नाहीं; व त्याचप्रमाणें जेव्हां जेव्हां कांहीं तरी आकाराची कल्पना करावयाची तेव्हां तेव्हां त्यास कांहींतरी स्वरूप कल्पिलेंच पाहिजे. परंतु साधकानें थोडें सखोल चिंतन केलें असतां मनःसृष्टींत तरी ह्या साहचर्याचा भंग होणें शक्य आहे असें त्यास आढळून येईल. कोणचाही लहान-मोठा आकार कल्पिल्यावांचून, वर्तुळाची, त्रिकोणाची, मूर्तीची कल्पना करितां यावी व ह्याप्रमाणें कल्पना करतां आल्यास वर सांगितल्याप्रमाणें मूर्तिरूप स्वतः झाल्यावर–मूर्तीच्या आकाराशीं व स्वरूपाशीं तादात्म्य करून घेतल्यावर–आकाराची कल्पना अजीबात गाळावी. असें झालें असतां ध्यानांतून मूर्त्येतर पदार्थ हटकून नाइलाजास्तव नाहींसे झालेच पाहिजेत. ‘बाह्यत्वा’ची कल्पना नाहींशी होते. सर्व विश्व ‘स्व,’ ‘मी’ मध्यें सांठवतें व हें विश्व अनंत होतें; कारण सान्त झाल्यास बाह्यसीमा कल्पावी लागेल, व तसें केल्यास मूर्त्येतर कांहीं तरी–आकाश तरी–ध्यानांस

येईल व तसें झालें असतां आपला जुना दोस्त आकार पुन्हां ध्यानांत येईल, व तसें तर होतां कामा नये. कारण आपण त्यास अजीबात गाळलें आहे. ह्याप्रमाणें विश्वमय, अनंत, अद्वितीय, झालें असतां मन आपोआप ' आत्मसंस्थ ' होतें व ' न किंचिदपि चिंतयेत् ' अशी स्थिति आणण्याचा यत्नच करणें नको, कारण विचार आपण होऊनच कांठापर्यंत आलेल्या समुद्राच्या लाटेप्रमाणें थांबतात व विराम पावतात. अशा रीतीनें स्वतःचें अनंतत्व, अद्वितीयत्व भासलें असतां ' मत्स्थानि सर्वभूतानि मया ततमिदं जगत्,' 'मया ततमिदं सर्वं जगदव्यक्तमूर्तिना ' ' अहमिदं व्याप्य एकांशेन स्थितो जगत् ' इत्यादि वाक्यें उमगतात व त्यांचें सत्यत्व जीवास पटतें, अंगीं बाणतें, व समुद्राच्या तळाप्रमाणें हीं वाक्यें खोल खोल आहेत अशी प्रचीति उत्पन्न होते. अर्थातच येथून तुरीयेस–योगिजनांच्या 'माहेर' घरास–वाट सांपडते. हा अभ्यास कठीण आहे; आणि सोपा आहे कोणता ? पण ह्यांत असा सद्‌गुण आहे कीं केवळ सगुण ध्यानांतून निर्गुणांत जातांना योग्यास मूर्तीचा अवलंब सुटत चालल्यामुळें जें एक प्रकारचें भय वाटतें, तें ह्या पद्धतीनें अभ्यास केल्यास कधींही वाटत नाहीं. ह्या पद्धतीनें ध्यान केल्यास ध्यान-विसर्जन करितांना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. ज्या पद्धतीनें मूर्तींत हळुहळू स्वतः शिरून आकार टाकून देऊन, अनंतत्व प्राप्त करून घेतलें, त्याच पद्धतीनें त्याच पावलीं पुनरपि अनंतत्व टाकून साकार मूर्ति बनून, तींतील 'मी' काढून घेऊन, हळूहळू तिजपासून निराळें होऊन, मग आपण देहधारी अमुक तिमाजी आहों व स्वतः-च्या स्थूल देहांत जागृत होत आहोंत अशी कल्पना करून मगच ध्यान विसर्जन केलें पाहिजे. असें न केल्यास व कांहीं वेळ अनंतत्व भासल्यावर एकदम ह्या दगडामातीच्या जगांत जागें झाल्यास, मेंदूस त्रास होण्याचा फार संभव असतो; व क्वचित् जास्त जबर विकृतिही झाल्यास नवल नाहीं. ही ध्यानपद्धति साधणें म्हणजे—पुन्हां एकदां पूर्वीप्रमाणेंच सांगावयाचें म्हणजे—ध्यानयोगांतील 'सरूपता मुक्ती' चा तात्पुरता अनुभव घडणें आहे.

१९. वर सांगितलेल्या पद्धतीनें ध्यान करणें इष्ट वाटत असूनही कांहीं मनोदौर्बल्यामुळें तें अत्यंत कष्टद, अगर असाध्य वाटतें म्हणून म्हणा, अगर प्रस्तुत लेखकास अद्याप समजलीं नाहींत अशा कांहीं अन्य कारणांस्तव म्हणा, पण कांहीं साधक असें करतात कीं आपण स्वतः ध्येयदेवताच आहों, आपला देह त्या देवतेप्रमाणेंच आहे, आपलें स्वरूपही तसेंच आहे, अशी कल्पना करून अष्टौप्रहर वागण्याचा यत्न करितात. असें वागल्यामुळें जगांत थोडें विचित्र दिसतें, पण अर्थात् त्याची ते पर्वा करीत नाहींत. परंतु अशा वागण्यानें वर सांगितलेल्या ध्यानपद्धतीस मदत होते कीं नाहीं अगर अशा वागण्यानें ह्या प्रकारच्या ध्यानांत पर्यवसान होतें कीं नाहीं हें सांगणें दुरापास्त आहे; निदान लेखकाच्या अटकळीच्या बाहेर आहे. अशा प्रकारें उपासना चालविणाऱ्या एका साधकाविषयीं लेखकानें बऱ्याचशा विश्वसनीय गोष्टी ऐकिल्या आहेत व एका उपासकाचें त्याला प्रत्यक्ष दर्शन झालें आहे. स्वतः कृष्ण बनून गोपी नानाविध क्रीडा करीत असत असें भागवतांत वर्णन आहे; अशा प्रकारेंही उपासना करण्याचा कांहीं विशिष्ट मार्ग असल्यास न कळे.

निर्मनस्क स्थिति

२०. वर सांगितलेल्या दोन मार्गांपैकीं (पहिला ध्येयैकगोचर मन होऊन ध्येयमूर्ति गाळून टाकण्याचा, अगर दुसरा, स्वतःचें चैतन्य मूर्तींत कल्पिण्याचा) कोणत्याही मार्गाचा अवलंब केला तरी त्याचें पर्यवसान स्वतःचें अनंतत्व भासण्यांत व निर्मनस्क स्थितींतच झालें पाहिजे. हें अंतिम साध्य जोंपर्यंत हातीं येणार नाहीं तोंपर्यंत साधनाचें फल मिळालेलें नाहीं असेंच समजलें पाहिजे व ‘तोंवरी साधन सोडूं नये’. या सर्व खटाटोपाचा उद्देश प्रारंभींच सांगितल्याप्रमाणें मन निश्चल करण्याचा आहे. मनाचे अनंत व्यापार बंद करणें अशक्य असल्यामुळें त्याचेमागें कोणता तरी एकच शुभ व्यापार लावून द्यावा म्हणजे मग तोहि व्यापार थांबविणें शक्य होतें, व हाही शेवटचा त्याचा व्यापार थांबला म्हणजे निर्मनस्क अवस्था प्राप्त

होते. एका पदार्थावरून दुसऱ्या पदार्थावर माकडाप्रमाणें हें जें मन उड्या मारतें त्यास तसें न करूं देतां ह्या ध्यानाच्या दोरीनें एकाग्रतेच्या खुंटयास गच्च बांधावयाचें व नंतर तें खुंटयाभोंवतींच गरगर फिरूं लागलें असतां त्यास तीही सवलत न देतां निश्चेष्ट गप्प बसवावयाचें, हा अंतिम उद्देश आहे. ध्येयाभोंवतीं मन गुंडाळून तें ध्येयैकगोचर करण्याचे दोन प्रकार आहेत. पहिला प्रकार असा कीं, ध्येयाव्यतिरिक्त जर विचार येऊं लागले तर ते नकोत असा विचार करून त्या विचारास बुद्धया घालवून लावावयाचें व पुनः ध्येयाकडे लक्ष द्यावयाचें. ज्यास हें साधेल त्यास साधो, पण असें केलें असतां मनास फार विक्षेप होऊन देवळांतील देवाचें दर्शन घेण्यापेक्षां हे कुत्रे-कावळे हांकलण्यांतच फार शक्ति खर्च होते व वेळ जातो. दुसरा व याहून सरस उपाय असा कीं, ध्येयेतर भलता विचार आला असतां स्वतःचे मनाचा मूळचा व्यापार तसाच चालू ठेवून केवळ साक्षीरूपानें त्यास पाहून, स्थूल मानानें बोलावयाचें म्हणजे, तो विचार मनांत आला एवढें ओळखण्यापेक्षां-पाहण्यापेक्षां-जास्त त्याकडे अगदीं लक्ष न देतां, त्याचा निषेध करण्यांत वेळ अगर श्रम खर्ची न घालतां त्याकडे सर्वस्वीं दुर्लक्ष करून, चाललेला मूळचा ध्यास तसाच चालवावयाचा. असें केलें असतां अनादर केलेल्या पाहुण्याप्रमाणें, हे विचार जसे अनाहूत आलेले असतात तसेच ते न घालवितांही निघून जातात. असें झालें असतां वर सांगितलेल्या कोणत्याही एका पद्धतीनें अभ्यास करणाऱ्या साधकाचें मन हळूहळू 'स्व-स्थ' होऊन त्यास निर्मनस्कता येते.

२१. वर आम्हीं अमनस्क स्थितीचा वारंवार उल्लेख केला आहे. ह्याच स्थितीस निर्मनस्क स्थिति, तुरीया अवस्था, उन्मनी-दशा, चौथें शून्य वगैरे अनेक नांवें आहेत. ही स्थिति साधकास कां प्राप्त होते, कशी प्राप्त होते व हिचें वास्तविक रूप तरी काय असे प्रश्न वाचकाच्या मनांत घोळत असतील व तें साहजिकच आहे. परंतु हे प्रश्न सोडविण्यास किंचित् विषयांतर करणें जरूर आहे.

पंचकोषांचा विचार

२२. प्रत्येक मनुष्यास प्रत्यक्ष दिसणारा हा जड देह एकच देह नसून त्यास आणखीही तीन म्हणजे एकंदर चार देह आहेत, हें वेदांतविचाराशीं ज्याचा थोडा बहुत परिचय आहे त्यास माहीतच आहे. देहचतुष्टयाबरोबरच पंचकोषांचा विचार करण्याची रूढ पद्धति आहे. 'स्थूलदेहां'त 'अन्नमयकोषा'चा समावेश होतो. 'सूक्ष्म-देहां'त 'प्राणमय' व 'मनोमय' (मनोमय कोषासच 'ज्ञानमय' अशीही संज्ञा आहे) अशा दोन कोषांचा समावेश होतो. 'कारणदेहां'त 'विज्ञानमयकोषा'चा व 'महाकारणां'त 'आनंदमयकोषा'चा अनुक्रमें समावेश होतो. *सर्वसाधारण नियम म्हटला म्हणजे सर्व लोक तीन (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय) कोषांत जागृत असतात. किंबहुना प्राणमय व मनोमय कोषांत ज्या मानानें कमजास्त जागृति असेल त्या मानानें आपण स्थूल देहांत कमी अधिक जागृत असतों. अन्नमय कोष म्हणजे हा स्थूल पांचभौतिक देह, तेव्हां या संबंधानें जास्त लिहणेंहि नको. वासनादेहांत आपल्या सर्व वासनांचा सांठा असतो. वासना ह्या देहापासून उत्पन्न होतात (शास्त्रतः हें अक्षरशः खरें नाहीं, पण सध्यां येथें ह्याचा ऊहापोह करण्याची गरज नाहीं;) व मनोमय-कोषांत विचारांचा उगम आहे. चैतन्य नेहमीं ह्या तीन कोषांतच जागृत असल्यामुळें व मनुष्य ह्यांतच रात्रंदिवस गढून गेलेला असल्यामुळें तदितर कोषांचें त्यास भान होऊं शकत नाहीं व त्या कोषांत त्यास जागृति उत्पन्न होत नाहीं. कारण ह्या तीन कोषांतून

---

*लेखकानें केलेली ही विभागणी कदाचित् कोणास न रुचण्याचा व सदोष वाटण्याचा संभव आहे व तशी जरी ती असली तरी 'तुरीया' म्हणजे काय हें समजून सांगण्याचा जो यत्न केला आहे त्यास बाध येत नाहीं, सबब ही विभागणी बरोबर आहे किंवा नाहीं ह्याचा येथें खल करण्याचें प्रयोजन नाहीं.

चैतन्यास विसावा व अवकाश मिळाला तर ते चौथ्या व पलीकडच्या कोषांत जागृत होणार, एरव्हीं तसें होणें शक्य नाहीं.

अमनस्क स्थिति

ह्या तीन कोषांत चैतन्य जागृत होण्यासच लक्षावधि किंबहुना कोटयानुकोटि वर्षे लागतात. ज्या विश्वाच्या घटनेनुरूप उत्क्रांतीच्या प्रचंड ओघाबरोबर ह्या तीन कोषांत इतक्या उशिरां कां होईना, पण चैतन्य जागृत झालें त्याच विश्वघटनेनुसार पुढील कोषांतही कोटयानुकोटि वर्षांनंतर चैतन्य अनायासें जागृत होणारच आहे "कालो ह्ययं निरवधिः" घाई कां करा? असें म्हणून ज्यास समाधान वाटत असेल त्यांजविषयीं बोलणेंच खुंटलें, त्यांस संसृतीच्या द्वंद्वाच्या फेऱ्यांत फिरत राहून तो सुदिन उगवण्याची वाट पाहात बसणें भाग आहे. पण त्यांचेंही म्हणणें एका परीने खरेंच आहे. परंतु ज्यास लवकर मजल संपवून शेवटचा मुक्काम इतरांपूर्वीं गांठावयाचा आहे त्यास चौथ्या व पांचव्या कोषांत श्रम-पुरस्सर जागृति उत्पन्न करून घेणें अत्यावश्यक आहे. ही जागृति उत्पन्न करून घेण्याकरितां त्यास पहिल्या तीन (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय) कोषांस पूर्ण कबजांत आणून घेऊन, त्यांचे अंकित होऊन न राहतां त्यांना आपले अंकित करून ह्या तीनही कोषांत चैतन्यास पूर्ण विश्रांति देतां आली पाहिजे, व इतकें करून स्वतःची जागृति कायम ठेविली पाहिजे. दुसऱ्या शब्दांनीं हेंच सांगावयाचें म्हणजे स्थूलदेह गाढ निद्रेंत असल्याप्रमाणें निश्चेष्ट झाला पाहिजे, वासना तात्पुरत्या तरी बंद झाल्या पाहिजेत व विचार निःशेष थांबले पाहिजेत व इतकेंही होऊन 'मी' जागा असला पाहिजे. असें झालें असतां मनोमयकोषाचें चलन अजिबात थांबून विज्ञानमयकोषांत हळूहळू जागृति उत्पन्न होऊं लागेल. अशा रीतीनें मनोमयकोषाचा व्यापार थांबणें ह्यासच 'अमनस्क स्थिति' म्हणतात; कारण मनाचा जो संकल्पविकल्प अगर विचार व विचारांतर करण्याचा धर्म तो येथें बंद पडतो व

मनाचा मनपणा नाहींसा होतो ही अमनस्क स्थिति 'तुरीये'ची पहिली पायरी होय. येथें जी जागृति–चैतन्यस्फूर्ति–उत्पन्न होते तीच तुरीय म्हणजे चौथी अवस्था होय. अन्नमयकोषाची जागृति, मनोमयकोषाची जागृति–म्हणजेच स्वप्न,–व विज्ञानमय तमांतील गाढ तम म्हणजे सुषुप्ति–ह्याच काय त्या तीन अवस्था जीवमात्रास परिचित असतात व या तिन्ही अवस्थांहूनही ही अवस्था भिन्न असल्यामुळें हीस 'तुरीया' चौथी असें योगपरिभाषेंतील सांकेतिक नांव आहे. 'जागृति' ह्या रूपानें पाहूं गेलें असतां खरोखर ही तिसरी जागृति होय. कारण स्थूलदेहांत आपण जागृत असतों, तसे सूक्ष्मदेहांतही स्वप्नांत जागृत असतों; परंतु कारणदेहांत, विज्ञानमयकोषांत, प्रत्यहीं अनुभवास येणारा तम जाऊन त्याऐवजीं जी जागृति येते तीच ही खरोखर तिसरी जागृति होय. तुरीयेंत व गाढ निद्रेंत केवळ ज्ञानमात्राचें अंतर आहे असें जें कित्येक वेळां सांगण्यांत येतें त्याचें तरी बीज हेंच आहे. व तुरीया ज्यास प्राप्त झाली त्यानें निद्रा जिंकली, तो 'गुडाकेश*' झाला असें म्हणतात त्याचें तरी रहस्य हेंच आहे.

तुरीया

२३. ध्यान करीत असतांना स्थूलदेह–अन्नमयकोष निश्चल, निःस्पंद, झाला पाहिजे हें उघडच आहे. साधकाचा देह चंचल असतांना सुरुवातीस तरी एकाग्रता अशक्य आहे मूर्तीकडे लक्ष वेधलें असल्यामुळें त्या ठिकाणीं वासनांना अवकाशच नसतो. त्यामुळें प्राणमयकोषांतील हालचाली कुंठित होतात व ध्येयैकगोचर चित्त झालें असतां मनोमय कोषांतील सर्व शक्ति एकवटून एकतंत्र झालेल्या असतात, व अशा वेळीं मनाचा हा एकच व्यापार बंद करून त्यास अजिबात स्वस्थ करणें शक्य होतें. व अशा रीतीनें मनोमय

---

*'कीं तो अर्जुन गुडाकेश। गुडाका निद्रा तिचा ईश। निद्रा भ्रांति तिचा प्रवेश। न घडे बुद्धींत अर्जुनाच्या।।' –यथार्थदीपिका.

कोषाचा व्यापार अजिबात बंद पडला म्हणजे देह गाढ झोपेंत असल्याइतका मेंदू शांत होतो व हळूहळू तुरीया प्राप्त होते. केवळ देहात्मवादी लोकांस या अवस्थेची कल्पनाही शक्य नसते. कारण त्यांच्या मतें मनुष्याची जागृति मेंदूतून व्यक्त होत असल्यामुळें त्यास मेंदूवांचून चैतन्याच्या अस्तित्वाची अटकळच बांधतां येत नाहीं. भिक्षा मागतांना ब्राह्मण ज्याप्रमाणें प्रणवाचा उच्चार करून नंतर भिक्षा मागतात त्याचप्रमाणें 'जोगी', 'आल्लख' किंवा 'अहल्लख' असें म्हणून मग भिक्षा मागतात. अहल्लख हा 'अलख' शब्दाचा अपभ्रंश आहे. व अलख 'अलक्ष्य' ह्या संस्कृत शब्दाचा व्रज भाषेंतील उच्चार आहे. ज्या ठिकाणीं लक्षाची–मनाची–गति नाहीं अशा या तुरीयेचाच ह्या अलक्ष्य शब्दानें निर्देश केला जातो, व हिचें कदाकाळीं विस्मरण होऊं नये अथवा अंतिम ध्येय सारखें डोळ्यांपुढें असावें, व सर्व योगाचें सार ह्यांत आहे म्हणूनच बहुधा निर्गुणोपासक ह्या शब्दाचा उच्चार करीत असले पाहिजेत. 'अलक्ष लक्षून पाहे निज वस्तु' असें पालुपद घालून गणपत भिवसेन नांवाच्या आपल्याकडील एका मराठी कवीनें ह्या अवस्थेचें फार हृदयंगम वर्णन केलेलें आहे. ज्यास ह्या 'अतींद्रिय,' 'बुद्धिग्राह्य' स्थितीचा अनुभव नाहीं त्यास हिची कल्पना अशक्य आहे, अशा अर्थाचीं त्याच गाण्यांतील पुढील १–२ चरणें आहेत; तीं अशीं:– "सद्गुरुकृपा जखम जिव्हारीं, ज्याला घाव लागतो, तोचि घायाळगति घुंमतो .... गुरुपुत्र जो ज्ञानिवंत ऐकुनि तल्लिन होये, लुंगरा व्यर्थ चावटी वाहे." योगिजनांस अत्यंत प्रिय अशा ह्या अवस्थेस लावण्यवती मनोहर स्त्री कल्पून व स्वतःस तिचा आषक कल्पून देवनाथांनीं 'आषक आम्हीं पिसे झालों ग तुजवरते । नको होऊं नयनांच्या परते' असें ध्रुवपद घालून लहानसें एक तीन कडव्यांचें फार प्रेमळ गाणें केलें आहे तें बहुश्रुतच आहे.

'देवाचिये द्वारीं उभा क्षणभरी ।
त्यानें मुक्ति चारी साधियेल्या ॥'

असें जें श्रीतुकाराममहाराजांनीं म्हटलें आहे तें ह्याच अवस्थेसंबंधानें असावें. कारण ह्याच्या नंतरचें–पुढचें–ज्ञान म्हणजे आत्मसाक्षात्कार, सर्वात्मभाव, किंवा ईश्वरप्राप्तिच (हीं तिन्ही एकच आहेत). ह्याचप्रमाणें संतांनीं पुष्कळ ठिकाणीं नानापरीनें ह्या अवस्थेचें वर्णन केलेलें शोधक वाचकांच्या लक्षांत आल्यावांचून राहणार नाहीं. निराकारी पदें म्हणून बाजारांत गरीब दुकानदार (फॅशनेबल दुकानीं हीं पुस्तकें अर्थात दुर्मिळ असतात) जीं पुस्तकें विकतात त्यांतून या अवस्थेचें अत्यंत हृदयंगम वर्णन असलेलीं अनेक पदें सांपडतात. केवळ शाई व कागद या व्यापारी दृष्टीनें ह्या पुस्तकांकडे पाहून त्यांची दीड अगर दोन पैसे किंमत न लावतां, त्यांतील अर्थबोधाच्या मोलानें जर त्यांची किंमत लाविली तर ओबडधोबड छापलेल्या ह्या पुस्तकांपैकीं ८–१० पानांचें एकादें पुस्तक विकत घेण्याइतका समर्थ लक्ष्मीपुत्र सर्व हिंदुस्थानांत आजच्या घटकेस एकतरी सांपडेल कीं नाहीं ह्याची वानवा आहे. असो; तर वेदान्तपरिभाषेच्या पद्धतीनें बोलावयाचें म्हणजे 'जीव' व 'शिव' यांची गांठ येथेंच पडते. Know Thy Self ह्या ग्रीक लोकांच्या वाक्यांतील Self येथेंच सांपडतो. 'तत्त्वमसि' किंवा 'सोहम्' ह्या वाक्याचा खरा उगम येथेंच पडतो. खरा गुरुशिष्यांचा परिचय येथेंच होतो. येथपर्यंत योगी आल्यावर त्याला प्रपंचाच्या भ्रमाची बाधा होणें शक्य नाहीं. 'विश्वीं विश्वंभर' भासल्यानंतर रागद्वेष शिल्लक राहणेंही संभवत नाहीं. व ह्या पांचभौतिक देहाशीं गुंतून असलेला ममतेचा शेवटचा दोरा सुटतो, 'आत्मानं चेद्विजानीयात् अयमस्मीति पूरुषः । किमर्थं कस्य कामाय शरीरमनुसंज्वरेत्' ।। असो.

२४. मोक्षमार्गस्थ साधकाची येथपर्यंत मजल येऊन पोंचली म्हणजे ध्यानयोगाचें कार्य संपलें. पुढें काय असेल याचा विचार करीत बसणें म्हणजे, 'धवलगिरी'च्या अगर 'कांचनगंगे'च्या शिखरावर उभें राहिलें असतां त्याहीपलीकडे उच्चतर शिखरावर जाण्यास मार्ग सांपडेल कीं नाहीं ह्याची विवंचना हिमालयाच्या

यथ्याशीं उभें राहून करण्यासारखें आहे. तेथपर्यंत जावें म्हणजे प्रभु पुढचा मार्ग दाखवील.

ध्यान किती वेळ करावें ?

२५. ध्यान किती वेळ करावें याची इयत्ता घालून देणें दुर्घट आहे; तथापि सुरवातीस कमींत कमी १५ मिनिटें तरी करावें व अर्ध्या तासापेक्षा जास्त करूं नये. लक्ष दाही दिशांस भटक्या मारीत असतांना रडतखडत कसें तरी दोन तास ध्यान करण्यापेक्षां रोज १५ मिनिटेंच कां होईना, पण ठरीव वेळीं लक्ष लावून केलेलें चांगलें. काय ठरविला असेल तितका वेळ ध्यान झाल्यानंतर मग एरव्हीं सर्व दिवसभर किंबहुना पुनरपि ध्यानाची वेळ होईपर्यंत देव आपला कोणी नाहीं व आपण देवाचें ऋण लागत नाहीं, अशी वृत्ति असूं नये. स्वतःचा उद्योगधंदा करीत असतांना शक्य तितका वेळ आपल्या आराध्य देवतेचें स्मरण मनांत जागृत ठेवावें. ध्यानाचें विसर्जन केल्यानंतर 'मी माझ्या ध्येयाचें सतत दिवसभर सारखें स्मरण ठेवीन, व जगताचे सर्व व्यवहार 'कृष्णार्पण' म्हणून केवळ तत्प्रीत्यर्थ (तत्+प्रीति+ अर्थ– (For His Love, In His Name) करीन असा संकल्प करावा. आणि अशा संकल्पानें वागणें ह्याचेंच नांव कर्मयोग. प्रारंभीं बहुधा पुनश्च दुसरे दिवशीं संकल्प करण्याची पाळी येईपर्यंत आदल्या दिवसाच्या संकल्पाचें स्मरण नसतें. पण सुरवातीस असें व्हावयाचेंच. कांहीं दिवसांनीं ही आठवण राहूं लागते. एवढेंच नव्हे तर ही आठवण नाहीं असेच क्षण दिवसांतून थोडे जातात व यत्न व श्रम केले असतां वर्तणूकही हळूहळू तशी होऊं लागते. अशा प्रकारें १५ मिनिटांचें अगर अर्ध्या तासाचें ध्यान तेवढ्यापुरतेंच न राहून त्याचा उपयोग दिवसभर होतो व आयुष्यक्रमावर त्याचा फार परिणाम होतो. अशा प्रकारें क्रम चालविणारा साधक आस्ते आस्ते परोपकारी, निरुपद्रवी व आनंदी वृत्तीचा बनत जातो व साधकानें असेंच असावें असें अनुभविक लोक व थोर थोर ग्रंथ सांगतात.

'मोठा' ध्यान-योग.

२६. नुकतेंच वर सांगितल्याप्रमाणें, कर्मे करणें पण तीं अशा रीतीनें तत्प्रीत्यर्थ व तदर्पण म्हणून करणें ह्याचेंच नांव कर्मयोग. अशा रीतीनें ध्यानयोगाचा अधिकाधिक अभ्यास करणारा साधक आपोआपच कांहीं काळानें खरा कर्मयोगी होतो. कारण मूलत: व तत्त्वत: पाहूं गल्यास आम्हीं आतांपर्यंत सांगितलेल्या ध्यानयोगाचा खटाटोप व ह्या ध्यानयोगाचे कष्ट साधक अमनस्क स्थिति स्वत:स आणून घेण्याकरितां व तीहि घटकाभर पळभर राहून त्याचें कार्य होत नसल्यानें ती अष्टौप्रहर राखण्याकरितां करीत असतो. अगदीं पहिले प्रसंगीं क्षणभर ही तुरीयामोहनी दृष्टीस पडून तिचें 'पिसें' लागून साधकानें ती 'नयनाच्या परतें' होऊं नये म्हणून अटोकाट यत्न करून तिला अष्टौप्रहर व बारा महिने अठरा काळ आपल्या मालकीची करून सोडीपर्यंत साधकाला एक वेगळाच चटका लागलेला असतो व त्या वेळचा साधकाचा सर्व प्रयत्न एका रीतीनें एका वेगळयाच जातीचा असतो असें म्हटल्यास फारसें चूक होणार नाहीं. तेव्हां ह्या प्रयत्नाचे वेळीं पुढें सर्वांघटीं परमात्मा (किंवा 'मी') पाहण्याचा जो अभ्यास करावयाचा त्यास आपण 'मोठा' ध्यानयोग असें नांव देऊं. कोणी त्यास ध्यानयोग म्हणण्यापेक्षां ज्ञानयोग म्हणावें असेंही म्हणतील व तें गैरही होणार नाहीं. पण नांव कांहींही दिलें तरी तो यत्न हें ह्या आतांपर्यंत आम्हीं वर्णन केलेल्या ध्यानयोगाचें पर्यवसान आहे खरें. तो मोठा ध्यानयोग आहे व हा प्रस्तुत त्याचा साधनीभूत ध्यानयोग आहे. म्हणून ध्यानयोगाचा अवलंब करणाऱ्या साधकानें प्रथमपासूनच सर्व भूतजातांत आपल्या आराध्य देवतेचें रूप–विश्वांतील परमशक्तीचें रूप–पाहण्याचा यत्न करावा व तिलाच सर्व कर्मे, कर्तव्यभावानें करून, समर्पण करावीं. आणखी एका तऱ्हेनें हेंच सांगतां येईल. एकच परमात्मा किंवा कोणीतरी परमशक्ति ह्या सर्व वस्तुजातांच्या व भूतमात्रांच्या रूपानें विश्वनाटकांत नटून खेळ खेळत

आहे. तेव्हां बावरलेल्या आपल्या मनास 'एक-अग्र' करण्याकरितां व मन मनोविहीन होऊन त्या शक्तीचा आपल्यांतील प्रकाश दशदिशांनीं फांकण्याकरितां यत्न तर करावाच पण त्याचबरोबर बाहेरही त्याच शक्तीचा खेळ बघतांना खेळांतील सोंगापेक्षां मूळ नाटककाराकडे जास्त लक्ष देऊन त्याच्या विराट् स्वरूपाचें ध्यान करणें व त्या विराट् स्वरूपाची कर्तव्यभावानें व भक्तिप्रेमानें सेवा करणें, हाच एका दृष्टीनें खरा व मोठा ध्यानयोग होईल. व आम्हीं आतांपर्यंत सांगितलेला ध्यानयोग हा त्याच्या साधनीभूत ध्यानयोग होईल. म्हणून, एका वाक्यांत सांगावयाचें म्हणजे साधकानें आराध्य देवतेचें घटकाभर एकाग्रतेनें ध्यान तर करावेंच; पण दिवसभर तिचीं रूपें सगळीकडे पाहून व कर्में कर्तव्यभावानें 'तत्--प्रीत्यर्थ' व 'तदर्पण' म्हणून करून तिचें निदिध्यासरूप महाध्यानही करावें.

जप कसा करावा ?

२७. फांवल्या वेळीं व मनास इतर व्यापार नसेल तेव्हां ध्येयदेवतेच्या नांवाचा जप करणें कांहीं साधकांस फार उपकारक होतें. जप मोठ्यानें करण्यापेक्षां मनांत करणें कित्येकांस जास्त पसंत पडतें; पण हा प्रश्न केवळ साधकाच्या तब्येतीवर आहे असें आम्हांस वाटतें. जप मोठ्यानें केल्याखेरीज कित्येकांचें मन एकाग्र होत नाहीं, तर कित्येकांस तसें केल्यामुळेंच विक्षेप वाटतो. तरी पण मनांतल्या मनांत जप करण्याची संवय लागल्यास जगतांत वावरत असतांही आपल्यापासून कोणास उपद्रव न होतां अगर अश्रद्धाळू लोकांस उगाच टीका करण्यास कारण न होऊं देतां स्वतःचें साधन अक्षय चालविणें शक्य असल्यामुळें हें जास्त बरें. भौतिक देह शुद्ध असतांना फुरसत फावेल त्या वेळीं जप करण्याची संवय करून घेतल्यास मग कांहीं दिवसांनीं मन रिकामें झाल्याबरोबर आपोआप त्या उद्योगास लागतें. बुद्धिपुरस्सर श्रम

करावे लागत नाहींत. ज्याप्रमाणें ह्या जड देहास एखादा चांगला वाईट चाळा लागतो, त्याप्रमाणें मनास चाळा लागतो. परंतु असा मनास चाळा लागल्यावर जप चालू असतां त्याकडे साधकाचें चित्त राहीलच असा मात्र कांहीं नियम नाहीं. चाळा लागला असतां मनाच्या मदतीवांचून जसा जड देह एक विशिष्ट हालचाल करितो, त्याप्रमाणें चित्त जागीं नसतां मनासही एक विशिष्ट हालचाल, वारंवार तीच ती, करतां येते. मनास अशी संवय लागल्यावर तिकडचें चित्त नाहींसें होऊं नये म्हणून नाना तऱ्हेचे उपाय आहेत. त्यांपैकींच संख्याजप हा एक आहे. संख्याजप म्हणजे मनःनें जप करीत असतांना प्रत्येक नामोच्चारापुढें किंवा मंत्रोच्चारापुढें एक, दोन, तीन असे आंकडे मोजावयाचे. जपांतून चित्त निघालें कीं, मनानें जप चालला असला तरी आंकडे चुकतात व साधकास चित्त चळल्याचें चटकन् लक्षांत येतें. पहिल्या पहिल्यानें मनास आठवण देण्याकरितां जसा देहास स्मरणीचा चाळा लावावा लागतो तसा पुढें पुढें मनास चाळा लागल्यानंतर त्यास जागेवर ठेवण्याकरितां त्याचे हातींही ही अंकांची माला द्यावी लागते. रेलवेचा लांब कंटाळवाणा प्रवास करितांना, घोड्याचे गाडींतून अगर इतर वाहनांतून प्रवास करीत असतांना, ज्या वेळीं वाचून करमणूक करून घेतां येत नाहीं अशा वेळीं, एकटे रस्त्यानें चाललें असतांना व तसल्याच इतर वेळीं अशा प्रकारचा जप म्हणजे चित्तास शांत ठेवण्याचें व दुर्विचार मनांतून घालविण्याचें उत्तम साधन होऊन बसतें. अशा प्रकारें कांहीं दिवस जप केला असतां कुविचार अगर परस्परविरोधी विचार दिवसेंदिवस कमी होत गेल्याकारणानें मनोमयकोषास कांहीं विवक्षित व नियमित रीतीनें गति मिळते व अन्यथा अत्यंत श्रमानें साध्य होणारें हें कार्य अशा रीतीनें फार सुलभ होतें.

शंका व समाधान

२८. ह्या (ध्यान) मार्गाचा अवलंब करीत असतां कांहीं शंका उत्पन्न झाल्यास ती कोणास न विचारतां स्वतः तिचें समाधान

शोधून काढणें हा उत्तम पक्ष होय. जी काय शंका असेल तिचा सांगोपांग विचार करून ती मनांत धरावी व ध्यानविसर्जन करितांना तिचें मनन करावें व मग कांहीं वेळ निश्चिंत बसलें असतां कांहीं दिवसांनीं त्या शंकेचें समाधान आपोआप सुचतें असा अनुभव आल्यावांचून राहणार नाहीं. निजतांना शंकेचें चिंतन करून झोपी गेलें असतां सकाळीं मनास आपोआप समाधान सुचतें, असाही बहुतांचा अनुभव आहे. अशा रीतीनें समाधान प्राप्त होण्यास आठवडेच तर काय, पण महिनेच्या महिने निघून जातात. तथापि यथाकाल समाधान झाल्यावांचून राहात नाहीं; व अशा प्रकारें मिळविलेलें समाधान जितकें श्रमाचें तितकेंच शांतिकारक व चिरकाल टिकणारें असतें व पुनरपि ती शंका पुन: उद्भवण्याचा सहसा संभव नसतो.

कांहीं रूढ कल्पना

२९. ध्यानासंबंधीं व एकाग्रतेसंबंधीं सामान्यत: रूढ असलेल्या कांहीं कल्पनांविषयींही येथें उल्लेख करून ठेवावा हें इष्ट दिसतें.

(अ) पहिली गोष्ट मानसपूजा. ध्यान म्हणजे 'मानसपूजा' अशी पुष्कळांची समजूत असते आणि मानसपूजा म्हणजे जशी हातानें आपण धातुकाष्ठपाषाण ह्यांपैकीं कशाच्या तरी जडमूर्तीची पूजा करूं तशी काल्पनिक—'मानसिक' गंध फूल अक्षता वाहण्याची व आरती वगैरे करण्याची पूजा, अशी त्यांची मानसपूजेची व्याख्या असते. पण आतांपर्यंत मागें केलेल्या विवेचनावरून हें सहजच लक्षांत येईल कीं, ध्येयमूर्तीच्या पूजेचीच कां होईना, पण कांहीं तरी क्रिया मानसपूजेचे वेळीं सारखी चालू असल्यामुळें मन स्वस्थ करून, 'ध्येयैकगोचर' करून, निर्मनस्क स्थिति आणून घेण्याचा ध्यानाचा मुख्य हेतु साधण्यास ह्या मानसपूजेंत कोठें अवसरच सांपडत नाहीं; व म्हणून झालाच तर साधारण कल्पनाशक्ति थोडीबहुत वाढविण्यापलीकडे ह्या 'मानसपूजे'चा कांहीं उपयोग होईल कीं नाहीं ह्याची शंका आहे. नव्या साधकाचे बाबतींत तर

हाही उपयोग होईल कीं नाहीं ह्याचीही शंका आहे. कारण मूर्तिच धरून ठेवण्याची आधीं पंचाईत, तेथें आणखी फुलें निरंजनें घातलीं म्हणजे मूर्तीच्या पूजेकरितां उपकरणांकडे लक्ष द्यावें तों उपकरणीं मात्र राहिलीं आणि मूर्ति तेवढी नाहींशी झाली अशी पाळी यावयाची! म्हणून वर दिली आहे एवढीच जर मानसपूजेची व्याख्या घेतली तर खऱ्या ध्यानयोगाचे दृष्टीनें तिला फारसें महत्त्व देतां येत नाहीं. त्यापेक्षां तितक्याच भक्तिभावानें त्या साधकानें एकाद्या जडमूर्तीची तशी पूजा केल्यास अंतीं अधिक फलदायक होईल असें वाटतें. मानसपूजेसंबंधीं आणखी एक चमत्कारिक अडचण म्हणजे स्वतःची मूर्ति. आपण आपले देहाचे आंत जर कोठेंही ध्येयमूर्ति कल्पिली (अशी कल्पूं नये हें मागें सांगितलेंच आहे.) तर इतकी अडचण पडत नाहीं. पण बाहेर कल्पिणारांस कांहीं कांहीं वेळीं विचित्र अडचणी येऊन पडल्याचीं उदाहरणें प्रस्तुत लेखकास माहीत आहेत. मूर्ति जर समोर जवळ कल्पावी तर हे जड हात त्या अंतरापेक्षां फार जास्त लांब असल्यामुळें तेथें आपणांस पूजा करितां येत नाहीं असें त्यांस वाटतें. बरें, दूर कल्पावी तर हे हात पुरत नाहींत असें मन खातें! म्हणून कित्येक ह्यावर तोड म्हणून आपली स्वतःचीही एक लहान मूर्ति त्या सर्व ध्यानांत कल्पितात व तिच्याकडून हें सर्व पूजाकर्म करवितात. पण हा श्रमांचा किती अपव्यय आहे, हें कोणासही सहजच दिसून येईल. शिवाय इतकेंही करून अखेरीस ध्यानाचें अंतिम ध्येय पूर्वीं होतें त्यापेक्षां ह्या रीतीनें फारसें जवळ ओढलें जाण्याचाही संभव नाहीं. अशा वेळीं, वर नुकतीच सांगितल्याप्रमाणें मानसपूजा करणेंच असेल तर ही सर्व पूजा हातावांचून आपोआप होत आहे असें कल्पिणें उत्तम. पण अशी 'मानसपूजा' करून नंतर निर्मनस्क स्थितीचा यत्न करावयाचा अशीच जर एखाद्या साधकाची आवड असेल तर अर्थात् त्याचेआड कोणासही येतां येत नाहीं व कोणी येऊंही नये. पण मुद्दा हा आहे कीं, ह्या पूजेनंतर खऱ्या ध्यानाचा कांहीं यत्न असला पाहिजे.

(ब) दुसरी गोष्ट म्हणजे ध्यानकालीं स्तोत्रें म्हणण्याची रीत. कांहींकांची अशी रीत आहे. पण नुकतेंच मानसपूजेविषयीं सांगितलें आहे त्याच कारणाकरितां व त्याच न्यायानें ही रीत उच्चतम ध्यानाच्या कल्पनेस तरी अनुकूल नाहीं. तरी पण मानसपूजेंत व या ध्यानकालीं स्तोत्रें म्हणण्याच्या रीतींत आरंभीं आरंभीं एक फायदा होण्याजोगा आहे. ह्या गोष्टी साधल्यास कसेंबसें मूर्ती-जवळ आपलें मन कांहीं वेळ धरून ठेवण्यास ह्यांचा कांहींसा उपयोग होईल. दोहोंतही गैरसोय ही आहे कीं, 'व्याप' वाढल्या-मुळें 'संताप' वाढण्याचा संभवच अधिक आहे. स्तोत्रें म्हणावयाचींच असलीं तरी त्यानंतरही अमनस्क स्थितीचा यत्न असावाच; व त्या स्तोत्रांत कोणताही कथाभाग नसून आचार्यांच्या 'अच्युताष्टका' प्रमाणें त्यांत इष्टदेवतेचीं नुसतीं नांवांमागें नांवेंच असावीं म्हणजे कथाभागावर स्तोत्रांप्रमाणें निष्कारण अवांतर विचार मनांत फार येऊन ध्यानाची नासाडी तरी होणार नाहीं.

एकाग्रता म्हणजे काय ?

(क) तिसरी गोष्ट म्हणजे एकाग्रतेविषयींचे गैरसमज. एकाग्रतेची खरें म्हटलें असतां व्याख्या (एकाग्रता करणें नव्हे !) फार सोपी आहे. पण बऱ्याच लोकांची तीविषयीं नीटशी समजूत पटलेली नाहीं असें दिसून येतें. एकाग्रता म्हणजे चित्ताची एक-अग्रता. प्रस्तुत ध्येयवस्तूखेरीज, मूर्तीखेरीज किंवा विचाराखेरीज इतर सर्व विश्व विसरून जाणें ह्याचें नांव एक-अग्रता. कठीण एक-अग्रतेची ही सोपी व्याख्या आहे व या व्याख्येच्या कल्पनेचें मनन करणें हें एकाग्रता म्हणजे काय हें समजून घेण्यास पुरें आहे. पण येथें विशेषतः एक-अग्रता म्हणजे काय हें नीटपणें न उमजलेल्या लोकांकडून होणाऱ्या कांहीं कृतीविषयीं थोडेंसें सांगून ठेवणें अवश्य दिसतें. मन एकाग्र करण्याचा यत्न करितांना कोणी कोणी घट्ट मुठी वळतात व जसजसें आपलें मन आपण अधिक-अधिक एकाग्र करीत आहों अशी ते कल्पना करितात, तसतशा

त्यांच्या मुठी जास्त जास्त आवळ होत जातात; कोणी कोणी अशाच रीतीनें कचकचून अधिकाधिक दांत खातात; कोणी कोणी कपाळाला खूप आंठ्या घालून दोन्ही भिवया अगदी एक करून टाकितात; आणि लेखकास माहीत नाहींत असे ह्याखेरीज असेच कांहीं प्रकार असे लोक करीत असतील. पण हे सर्व प्रकार मनाच्या खऱ्या एक-अग्रतेस अत्यंत अनवश्यक आहेत; इतकेंच नव्हे तर खऱ्या एक-अग्रतेनें उलट मेंदूच्या कांहीं विशिष्ट भागाखेरीज बाकी सर्व देहास उत्तम विश्रांति मिळते. तेव्हां देहाला असे निष्कारण आळेपिळे देण्याची जर कोणाला नवी संवय लागत असेल अगर जुनीही लागलेली असेल तरी हजार प्रयत्न करून त्यानें ती जरूर मोडून टाकावी. मनाच्या खऱ्या एक-अग्रतेला देहाच्या कोणत्याही आळचापिळचांचीं बिलकूल जरूर नाहीं. कोणाकोणाचें मन खरोखरीच थोडेंबहुत एकाग्र होतें पण असें होतांना नकळत त्यांचे डोळे तिरळे (किंवा तारवे) होतात. अशा साधकांनीं अभ्यासास बसण्यापूर्वी मनन करून, लक्षांत ठेवून, चित्त शक्य तितकें एकाग्र झाल्यावर मध्येंच एकदां बुबुळें जागच्या जागी अडवीं हलवून पाहावीं व तीं तिरळीं झालीं असल्यास सरळ करून ठेवावीं. ह्यानें संवय मोडेतोंपर्यंत मध्येंच एकाग्रतेस व्याघात होत जाईल खरा; पण ही देहांत पुढें व्यर्थ वैगुण्य उत्पन्न करणारी वाईट संवय मोडणें अवश्यक असल्यामुळें तितका काळ त्यांनीं हा व्याघात न कंटाळतां व निराश न होतां, सोसून घ्यावा पण ही संवय मोडून टाकावी; नाहींतर कांहीं दिवसांनीं डोळे कायमचेच तिरळे होऊन बसावयाचे !

३०. ध्यानकालीं मनांत एरव्हीं स्वैर संचार करणारे नाना प्रकारचे विचार व विकार बंद पडून एकाच ध्येयाकडे लक्ष लागल्यामुळें त्या स्वैर विचारापासून उत्पन्न होणाऱ्या मनोमय कोषांतील सर्व गति कांहीं वेळ तरी बंद पडून कांहीं एका विशिष्ट नियामक गतीनें हा कोष स्पंदन पावूं लागतो व अशा वेळीं साधकाची वृत्ति अत्यंत शांत समाधानाची व अतएव जगद्व्यवहारांतील

कोणत्याही सामान्य वृत्तीपेक्षां सुखदायक असते. ही वृत्ति पुष्कळ काळपर्यंत टिकावी अशी साधकाची सहजच इच्छा असते, व या वृत्तीस विघातक अशी प्रत्येक गोष्ट त्यास विषतुल्य वाटते हेंही सहजच आहे. आणि प्रत्यहींचा जगताचा व्यवहार चालू असतांना तर ह्या शांततेस अपकर्षक-व्याघात आणणाऱ्या-अशाच गोष्टी जास्त घडतात; एवढेंच नव्हे तर ह्या वृत्तीची गोडी लागण्यापूर्वी ज्या गोष्टी नेहमींच्या म्हणून दृष्टीखालून सहज निघून गेल्या असत्या, त्याच गोष्टी आतां ह्या शांततेचा विघात करणाऱ्या आहेत असें प्रत्ययास येऊं लागतें व त्या गोष्टींचा तिटकारा व राग येऊं लागतो; आणि असें झाल्यामुळें साधकाचा स्वभाव शांत होण्याऐवजीं चिडखोर बनूं लागतो. ह्याकडे साधकानें अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. हा चिडखोरपणा अंगीं येऊं लागल्यास दर क्षणीं सावध राहून तो घालविला पाहिजे. स्वतःचे अंगीं हळू हळू बाणत असलेल्या शांततेचा पगडा भोंवतालचे परिस्थितीवर बसविण्याची कुवत अंगीं येईपर्यंत ही सावधगिरी राखली पाहिजे. ही शांतता जसजशी स्थिरावेल, व अंगीं बाणेल, तसतसा बारीकसारीक व पुढें पुढें मोठमोठ्या अशांति-जनक गोष्टींचाही परिणाम मनावर होईनासा होतो. साधकाचा मनोमय कोष अशा रीतीनें नियमित गतीनें स्पंदन पावूं लागून शांत झाला असतां, त्याच्या निरंतर सहवासांत जे राहतांत त्यांच्या मनोमय कोषावर त्या शांतीचा परिणाम होतो, व त्यांस न कळत तेही हळुहळू शांत स्वभावाचे बनूं लागतात. ह्याचसाठीं आपल्याकडे 'सत्' संगाची एवढी महती वर्णिली आहे. सिद्धांच्या अंगीं ही शांति इतकी पूर्णपणें बाणलेली असते कीं, त्यांचा थोडासा जरी संपर्क घडला तरी ती भासल्याखेरीज राहात नाहीं. अर्थात् ही शांति कमजास्त अनुभवास येणें हें प्रत्येक व्यक्तीच्या पात्रापात्रतेवरही अवलंबून असतेंच.

ध्यानकालीन कांहीं अनुभव

३१. ध्यानकालीं देह अत्यंत शांत होतो, व चित्ताची जसजशी

एकाग्रता जास्त जास्त होईल, तसतसा श्वास अधिकाधिक मंद होतो. कधीं कधीं तर अगदीं थांबल्यासारखा भास होतो. अशा वेळीं सूक्ष्मदेह स्थूलदेहापासून सुटा होण्याचा यत्न करीत असतो व सूक्ष्मदेहात चैतन्य हळुहळू जागृत होत असतें. आपण कोठें तरी खोल, खोल, खोल जात आहों असें वाटतें व चैतन्यास रात्रंदिवस चिकटून असलेलें हें बाह्य जगत् हळुहळू आपणापासून गळून पडत आहे असें भासतें. परंतु ह्या भासाकडे लक्ष दिलें असतां हें आंत–आंत, खोल–खोल जाण्याचें थांबतें. खोल–खोल, आंत–आंत, जातां जातां पुष्कळदां आपण स्थिर आसनावर बसलेले नसून आकाशांत तरंगत आहों असा भास होतो, व भोंवतालचा देहबंध गळून जाऊन आपण स्वत: त्यापेक्षां किती तरी जास्त मोठे आहों असें भासतें. पुष्कळदां अंगावर व विशेषत: डोकीवर असलेला कपडा फार जड झाल्यासारखा भासतो, डोकीवर उपरण्याचें अगर दुसरें आवरण असल्यास तें लोखंडासारखें वजनदार भासतें. अशा वेळीं (दार आपटून वगैरे) एकदम मोठा आवाज झाल्यास, अगर अंगास तीव्र भासणारा शीतोष्णस्पर्श एकाएकीं भासल्यास अगर देहास कोणीं हलविल्यामुळे चलन मिळाल्यास, अगर मनास भयदायक अशी कोणचीही गोष्ट घडल्यास स्थूलदेहापासून हळुहळू सुटत असलेल्या सूक्ष्मदेहाची व स्थूलदेहाची सांधणी एकदम फार जलद होऊन, स्थूलांत चैतन्य फार वेगानें जागृत होतें, व त्यामुळें स्थूल देहांत अत्यंत शांत रीतीनें चाललेल्या रुधिराभिसरणास अडथळा होऊन रुधिराभिसरण कसें तरी वेडें वांकडें होऊं लागतें, छातीत धडकी भरून जीव घाबरतो व क्वचित् प्रसंगीं स्थूल व सूक्ष्म यांचा संधि बरोबर न झाल्यास वेड लागण्याचा संभव असतो, व प्रसंगीं संधि होण्याऐवजीं हे देह एकमेकांपासून एकदम निराळे झाल्यास मूर्च्छा येते अगर त्या दोहोंत निरंतर असणारा प्राणबंध तुटल्यासही नवल नाहीं; व याचाच अर्थ असा कीं, तत्काळ प्राणोत्क्रमण घडेल. असें असल्यामुळें अभ्यासाचे वेळीं देह निर्भय व सुरक्षित ठिकाणीं असणें अत्यंत जरूर आहे. त्याचप्रमाणें अभ्यासास

बसण्याची जागा कुकल्पनांनीं वगैरे दूषित नसावी. शक्य असल्यास एवढ्याचकरितां म्हणून घरांत एकादी खोली राखून ठेवावी व ध्यानाचे वेळेखेरीज इतर वेळीं तींत न जाण्याचा प्रघात ठेवावा.

प्रसाद

३२ अ. ध्यानकालीं देह व चित्त स्वस्थ असतांना (अधिकारानुरूप कधीं कधीं अगर प्रत्यहीं) अंगावरून (बहुधा उजवीकडून डावीकडे) एक प्रकारचें वारें वाहत गेल्यासारखें वाटतें. लौकिक वारा जसा अंगावरून जातांना भासतो तसा हा वारा अंगाचे आंतून रोमा-रोमाला भेदून गेल्यासारखा वाटतो. ह्याचीच पलीकडची पायरी म्हणजे चित्तास विलक्षण प्रसन्नता येऊन अंगावर रोमांच उभे राहतात, व हें वारें प्रत्येक रोमरोमांतून बाहेर पडत आहे असा मोठा सुखाचा भास होतो. रोमांच वेगानें अगर फार आल्यास देह प्रत्यक्ष हलतो; पण अशा प्रकारें देह हलल्यामुळें ध्यान-भंग होत नाहीं. अशा वेळीं जी एक अलौकिक शांति व प्रसन्नता भासते तिचा पगडा मनावर तासचे तास राहतो व ही शांति जसजशी अधिका-धिक भासेल व अंगीं स्थिरावेल तसतसा जगांतील अशांतिजनक व अप्रिय गोष्टींचा मनावर परिणाम होईनासा होतो, व दिवसानु-दिवस पुढील मार्ग सोपा होतो. ही शांति म्हणजे परमेश्वराच्या, परमात्म्याच्या, कृपेची पूर्व छाया होय, हा त्याचा 'प्रसाद' होय. हा 'प्रसाद' प्राप्त झाला असतां 'सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते,' 'प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते,' असें श्रीभगवंतांनीं सांगि-तलें आहे. ह्या शांतीचें 'बुद्धिग्राह्य,' 'अतींद्रिय' सुख लाभलें असतां ह्या 'परता' दुसरा अधिक लाभच नाहीं, असें योग्याच्या प्रत्ययास येतें. ज्या दैवी प्रसादामुळें ही शांति भासते तो प्रसाद म्हणजे केवळ मनाची भावना नसून इष्टदेवतेपासून उत्पन्न होणारा कृपौघ आहे, व त्रिपथगामिनी गंगेप्रमाणें तो तिन्ही देहांतून वहात येऊन शेवटीं या जड देहास भासतो. ह्या देहानें सुखाची भावना तरी कोठपर्यंत सहन करावयाची ह्याची सीमा आहे व या सीमे-

बाहेर सुखाची व शांतीची मर्यादा गेली असतां ज्ञानतंतूस तो वेग सहन न होऊन ते कंप पावतात व त्यांची ही क्रिया शहाऱ्यांच्या रूपानें प्रकट होते. भगीरथानें अनुपम श्रम करून, प्रसन्न करून घेऊन ह्या जडलोकावर वळवून आणिलेल्या 'विष्णुपादांघ्रिसंभूत' गंगौघाचा वेग एका योगीश्वर उमारमणावांचून दुसऱ्यास सहन करवला नाहीं ही गोष्ट आबालवृद्धांस माहीत आहे, व चित्रकलेचे चूडामणि राजा रविवर्मा यांनीं या प्रसंगाचें मोठें मनोहर चित्र काढलें आहे. भगवच्चरणारविंदीं उगम पावणाऱ्या व भक्तजनांचे देहांवरून वहात जाऊन त्यांस निर्मल व पुनीत करणाऱ्या ह्या कृपौघावर हें अद्वितीय चातुर्यानें रचिलेलें रमणीय रूपक असावें, असें प्रस्तुत लेखकास आजपर्यंत कितीदां तरी वाटलें आहे. अणि असें नसेल तरी कशावरून ?

'प्रसाद' वांटतां येतो

(ब). ज्याप्रमाणें भागीरथींत स्नान करून आजवर लोक पुनीत होतात त्याप्रमाणें साधकावर वर्षणाऱ्या ह्या कृपौघाच्या योगानें त्या साधकाशीं ज्यांचा ज्यांचा संपर्क घडतो ते ते पुनीत होतात. ज्याप्रमाणें धन देतां येतें, ज्याप्रमाणें विद्या देतां येते, ज्याप्रमाणें स्वतःचे विचार दुसऱ्यास देतां येतात,* किंवा ज्याप्रमाणें स्वतःची प्राणशक्ति दुसऱ्यास देतां§ येते, त्याप्रमाणेंच योग्यास प्राप्त झालेला हा ईशप्रसाद योग्यास स्वेच्छेनें दुसऱ्यास देतां येतो. पूजा संपल्या-नंतर निरंजनदीप लावून तो देवाभोंवती ओंवाळण्याचा व मग जमलेल्या सर्व मंडळींनी त्या ज्योतीवरून हात फिरवून तेच हात स्वतःच्या अंगावरून फिरविण्याचा अद्याप प्रघात आहे परंतु ह्याचा

---

* 'Thought transferring' आतां भौतिकशास्त्रानेंही सप्रयोग सिद्ध केलें आहे.

§ Mesmerism आणि Hypnotism मध्यें असें होतें, हेंही सप्रयोग सिद्ध झालें आहे.

खरा अर्थ लोपला आहे. पूजासंकल्पानंतर भक्तांच्या वासनांजनरहित आत्म्यावर देवतेच्या प्रसादाचा शेवटीं जो वर्षाव होतो तो दिव्याच्या प्रभेप्रमाणें सभोंवार फांकतो व तो इतर जनांनीं स्वस्थ चित्त करून घ्यावयाचा असतो. पण जशी भक्ति तशी आर्तता व देवताराधना, व जशी आराधना तसाच देवतेचा प्रसाद! आड-नांवाच्या निरंजनांत धुराच्या वाती पेटवून मोटारकारचा विचार करीत देवाभोंवतीं 'आरती' करणाऱ्या बिचाऱ्या अनार्त आत्म्यास प्रसाद यावा कसा व तो भोंवतालच्या लोकांच्या वाट्यास जावा कसा ? दिव्यावर हात धरल्यानें हिंवाळ्यांत हातास काय शेक लागेल तो तेवढा पदरांत पडतो व उन्हाळ्यांत तर दुरूनच 'आरती' ला अरतून परतून बोटें दाखविण्यापलीकडे मजल जात नाहीं ! खाजाच्या अगर खडीसाखरेच्या रूपानें 'प्रसाद' मिळून तोंड गोड होतें हाही कांहीं कमी लाभ नसतो !

(क) ज्यास या शांतीची एकदा तरी गोडी मिळाली तो योगी फिरून संसारांत गुरफटणें शक्य नाहीं. एकदा ह्या शांतीचा आस्वाद मिळाल्याबरोबर सर्व संसारबंध तटातट तुटून साधक तडक एकदम निर्वाणास जाऊन पोचेल, असा आमचा लिहिण्याचा भाव नाहीं. तथापि एकदां हा अनुभव आल्यानंतर दृढाभ्यासामुळें साधकास ऐहिक गोष्टींचा जरी मोह पडेल, व पुष्कळदां तो त्यास वशही होईल, तरी त्याची नीरसता फार जलद त्याच्या लक्षांत आल्या-वांचून व त्याला त्यांचा वीट आल्यावांचून कधींही रहावयाचा नाहीं; व आपणांस जी शांतता, प्रसन्नता व मनाची उदारता एकदां अनुभवास आली ती फिरून वाटावी म्हणून तो आटोकाट यत्न केल्याखेरीज रहावयाचा नाहीं. साधकाचें कांहीं अननुकूल प्रारब्ध असल्यास हा यत्न फार क्लेशकारक होतो व इतकें करूनही एकदां येऊन गेलेली ती मनमोहन स्थिति फिरून येत नाहीं; पण कसेंही झालें तरी, दुष्प्राप्य माषुक चेहरा एकदां दृष्टीस पडल्या-वर आषक मनुष्य जसा तो जन्मभर विसरत नाहीं व 'अलब्धफल-नीरस' 'मनोरथ' शल्याप्रमाणें जन्मभर हृदयांत वागवितो त्या

प्रमाणें तो साधक त्या स्थितीचें जन्मभर स्मरण ठेवितो व ज्या काळीं जगद्भ्रमणा थांबली असेल अशा स्वस्थ वेळीं पुनः पुन: तिचें स्मरण होऊन त्यास ती नष्ट झाल्याबद्दल खेद होतो. पूर्वसुकृत संचयीं असल्यास ह्या जन्मीं क्वचित्प्रसंगीं एकाद्या जीवास ह्या वृत्तीचा अनायासें एकादे वेळ यदृच्छेनें अनुभव घडतो. ह्या जन्मींच्या एखाद्या विशिष्ट गतगोष्टीशीं ह्या अनुभवाची सांगड न घालतां आल्यामुळें त्याची कार्यकारणसंगति जुळवितां येत नाहीं. व अशा जीवाचा भौतिक भोगाकडे विशेष कल असल्यास ही वृत्ति मावळल्यावर मागें जी तळमळ शिल्लक राहते ती एकटा तोच जाणे. कागद फाटेतोंपर्यंत, लेखणी मोडेतोंपर्यंत, व हृदय फुटेतोंपर्यंत जरी त्याचें शाब्दिक वर्णन केलें तरी अखेर हॅम्लेटनें म्हटल्याप्रमाणें शेवटी 'Words, Words, Words' एवढेंच; ती स्थिति जाणण्यास एकच मार्ग आहे, 'जावें त्याचे वंशा तेंव्हां कळे.' असें झालेलाही एक मनुष्य प्रस्तुत लेखकाचे पाहण्यांत आहे.

३३. मनास प्रसन्नता प्राप्त होणें हें साधन उदयोन्मुख झाल्याचें जसें चिन्ह आहे तशींच योग न साधता चुकी घडल्यास साधकास वेळींच सावध करणारीं अशीं विपरीत चिन्हेंही आहेत. मेंदू मंद अगर जड होणें, अभ्यास करून उठल्यावर डोकें दुखणें, चित्तास व्यग्रता अगर अप्रसन्नता उत्पन्न होणें, ज्ञानतंतू निर्बल झाल्यामुळें देहास कंप सुटणें (nervousness), जीवास कासावीस वाटणें, अगर अशाच प्रकारचीं मनास अगर शरीरास अस्वस्थ करणारीं दुसरीं अनेक चिन्हें हीं सर्व अनिष्ट होत. असें होण्याचीं अनेक कारणें असणें संभवतें. एक तर, मंत्रादि साधनांच्या योगानें एकाद्या उग्र अगर क्षुद्र देवतेचें बलात्कारानें आवाहन केल्यास व त्या देवतेची शक्ति प्रकट होऊं लागली असतां ही सहन करण्याइतकें देहदार्ढ्य नसल्यास असें होणें संभवतें. अगर असावी तशी चित्तशुद्धि नसतांना हठयोगाच्या मार्गाचा अवलंब करून एकादें सूक्ष्मदेहांतील चक्र जागृत करण्याचा यत्न केल्यास वर सांगितलेलीं चिन्हें होण्याचा संभव आहे. स्वत:चे प्रकृतीस सहन न होईल इतका

वेळ मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न केल्यास देखील हीं चिन्हें होतात. देह, मद्य मांस ह्यांवर वाढविलेला असल्यासही साधकास हीं चिन्हें होतात. डोळे थोडे जड पडून मेंदु थोडासा जरी भणाणल्यासारखा वाटला तरी वर सांगितलेल्या अवगुणांपैकीं आपल्यांत कोणता असणें शक्य आहे याचें सूक्ष्म व निःपक्षपातबुद्धीनें निरीक्षण करून तो काढून टाकण्याच्या खटपटीस लागावें; अगर स्वतःस दोष न आढळल्यास कोणा तरी तज्ज्ञ पुरुषास विचारावें; व हेंही न जुळ-ल्यास कांहीं दिवस तरी अभ्यास बंद ठेवणें अशा वेळीं फार श्रेय-स्कर असतें. वर नमूद केलेल्या कारणांमुळें उद्भवणारे शारीरिक विकार त्या कारणांचा प्रतिकार केल्यानेंच नाहींसे होणें इष्ट व शक्य असतें. वैद्यास अगर डॉक्टरास (तर विशेषतः) या कारणांचा सुगावा लागण्याचा संभव फारच कमी, व त्यामुळें अशा रोग्याविषयीं सहसा त्यांचें निदान चुकतें. त्यांच्या उपचारांनीं गुणाचा संभव तर फारच कमी, पण उलट अपायाची मात्र धास्ती असते असें प्रस्तुत लेखकास वाटतें.

योग व शरीरप्रकृति

३४. 'परमार्थ करणें फार सोपें; हरि हरि करीत काळ कंठून इतर सर्व रीतीनें निरुद्योगी राहिलें म्हणजे झालें. परमार्थ हा म्हातारपणाचा, जेव्हां मनुष्य जगताच्या दृष्टीनें–स्वतःचे दृष्टीनें बहुधा नाहींच–अगदीं निरुपयोगी ठरेल, अशा उरलेल्या आयुष्यां-तील शेवटच्या दोन दिवसांत नातवंडें खेळवीत खेळवीत करून पाहण्यासारखा उद्योग आहे; तारुण्यांत ह्याचे भरीस पडून काय करावयाचें आहे? ह्यानें तारुण्याची मजा जाऊन जगाचा रंग फिका पडतो,' असे व अशा तऱ्हेचे पुष्कळांचे विचार असतात व एखादा उत्साही तरुण मनुष्य यम-नियमांच्या खटपटींत पडला असतां कितीदां तरी वृद्ध माणसें 'अरे हीं आम्हां म्हाताऱ्यांचीं कामें; तुम्हां तरुणांना काय करावयाचीं आहेत? म्हातारपणीं हेंच कपाळीं आहे,' असा

उपदेश करितांना आढळतात. जगतांतील नश्वर अर्थ मिळविण्यास मात्र श्रम पडतात व तेवढ्याकरितां मात्र तारुण्याची शक्ति व जोम पाहिजे, पण अक्षय पदाचें अखंड सुख मिळविण्यास ह्या साह्यांची गरज नसून चुटक्या वाजविण्याप्रमाणें हें काम सोपें व आळसत आळसत होण्यासारखें आहे असें त्यांस कां वाटावें न कळे. वस्तुस्थिति ह्याच्या अगदीं उलट आहे. योगाभ्यासाला जगांतील कोणत्याही इतर व्यवसायापेक्षां जास्त सुदृढ व निकोप शरीरप्रकृति व तितकेंच खंबीर व शुद्ध मन असावें लागतें. जन्मभर ज्यानें मनोनिग्रह व वासनाक्षयाचा यत्न केला नाहीं त्यास तें 'कृतांतकटकामलध्वज जरा दिसों लागली' असतां साध्य होणें दुःसाध्य आहे, एवढेंच नव्हे तर अशक्य आहे. आयुष्याच्या सबंध दिवसांत ज्या कामास हात घातला नाहीं व सोन्यासारखा दिवस फुकट दवडला तें काम दिनमणि अस्तास जाऊ लागून चोहोंकडे हळुहळू काळोखाचा अंमल बसूं लागल्यावर मग कसें साधणार व अशा काळीं धडपड करून तरी काय होणार? योगास प्रारंभ करणें म्हणजे नानाप्रकारच्या मानसिक व शारीरिक संकट-परंपरेस आमंत्रण करणेंच आहे, व अशा वेळीं दृढ देह व खंबीर मन या दोहोंची अत्यंत आवश्यकता असते. आह्मी असें कां म्हणतों ह्यांचीं कारणें पुढें नमूद केलीं आहेत.

पिंडीं तें ब्रह्मांडीं

३५. (अ) 'पिंडीं तें ब्रह्मांडीं,' 'as above, so below' हे व अशा अर्थाचे दुसरे सिद्धांत पुष्कळ बाबींत व नाना तऱ्हेनें सिद्ध करितां येतात. पार्थिव अणूचे-ईथरचें-बनलेले घटक परमाणु एकमेकांभोंवतीं कसे फिरतात ह्याचें लक्षपूर्वक मनन केल्यास सूर्याभोंवतीं त्यांची ही प्रचंड ग्रहमाला फिरत असल्याची आठवण झाल्याखेरीज राहात नाहीं. आपल्या ग्रहमालेंतील आठ ग्रहांपैकीं प्रत्येक ग्रह जसा सूर्या-भोंवतीं फरतो त्याप्रमाणें स्वतः आपला सूर्य, स्वतःचे ग्रहमालेसमवेत 'शौरीतारापुंजांतील' 'क' ह्या ताऱ्याभोंवतीं प्रदक्षिणेस

निघाला आहे व बिचाऱ्याची सृष्टिक्रम उत्पन्न झाल्यापासून एक तरी प्रदक्षिणा झाली आहे किंवा नाहीं कोण जाणे! ज्याप्रमाणें आपल्या चिमुकल्या सूर्याभोंवतीं अनेक ग्रह फिरतात त्याप्रमाणें या शौरीपुंजाभोंवतीं अनेक सूर्य आपापल्या ग्रहमालेसह प्रदक्षिणेस निघाले आहेत. ज्या आकर्षणनियमानुसार पृथ्वीवरील अत्यंत सूक्ष्म परमाणु बद्ध झाले आहेत त्याच नियमांनीं चोवीस लक्ष कोटी मैल (२४०,००,००,००,००,००००) ज्याचे आपल्या सूर्यापासून अंतर आहे अशा ताऱ्याच्याही कोटचावधि मैल पलीकडे असलेल्या जुळ्या ताऱ्यांतील सूर्यद्वयास जखडलेले असून त्यांची कक्षा एकमेकांभोंवतीं लंबवर्तुलच आहे. पृथ्वीवर जीव उत्पन्न झाल्यापासून मनुष्य प्राण्याचा देह तयार होईपर्यंत दरम्यानच्या लक्षावधि कोटचवधि वर्षांच्या काळांत सर्व सृष्टींत जी घडामोड झाली ह्या सर्व प्रचंड सृष्टिक्रमाची मनुष्यप्राण्याच्या गर्भधारणे-पासून मूल जन्माला येईपर्यंतच्या ९ महिन्यांच्या—व सृष्टिक्रमाच्या कालाशीं तुलना केल्यास निमिषाच्या पराधांशापेक्षांहि कमी भास-णाऱ्या अत्यल्प-कालांत, पुनरावृत्ति होते. ज्याप्रमाणें जीवाचे ठिकाणीं ज्ञान, इच्छा व क्रिया हे गुण आहेत त्याप्रमाणें ब्रह्माचे ठायीं सत्-चित्-आनंदता आहे. याप्रमाणें विचार केला असतां 'पिंडीं तें ब्रह्मांडीं' या वाक्याची अनेक प्रकारें अनेक विषयांच्या द्वारें सत्यता लक्षांत येईल. या विषयाचा सविस्तर ऊहापोह करून विषयांतर करण्याचें आपणांस कारण नाहीं; वर दिग्दर्शनार्थ नमूद केलेलीं उदाहरणें पुरेशीं आहेत. हाच न्याय (पिंडीं तें ब्रह्मांडीं) मनुष्यदेहास व सृष्टीस लागू करून पाहिला असतां असें दिसून येईल कीं ज्याप्रमाणें मनुष्यदेहांत जीव वास करितो त्याप्रमाणें ह्या अखिल सृष्टींत जगदीश वास करतो. देह हें जसें अंतर्यामीं वास करणाऱ्या जीवाचें बाहेरचें कवच आहे त्याप्रमाणें ज्ञानेंद्रियांस भासणारी ही यच्चयावत् सृष्टि म्हणजे तींत वास करणाऱ्या जगदीशाचें हें बाह्यांग आहे, दृश्य रूप आहे. जीव जसा शरीराच्या प्रत्येक अणुरेणूस व्यापून आहे, त्याप्रमाणें जगदीशही

सृष्टींतील अणू अणु व्यापून आहे. ज्याप्रमाणें जीवाची व्यापकता देहापुरतीच नसून तो संवित्-रूपानें इतर पदार्थांतही आहे त्याप्रमाणें ईश्वरही सर्व सृष्टि व्यापून 'दशांगुलें' उरला आहे. (पण ह्या व्यापक 'दशांगुलांत' कशाकशाचा समावेश होतो ह्याचें ज्ञान प्रत्यक्ष ईश्वराची संवित् प्राप्त करून घेतल्याखेरीज होणें शक्य नाहीं.) ज्याप्रमाणें जसजसा काल जातो तसतसा जीव स्वतःचे देहद्वारा आपला प्रभाव अधिकाधिक प्रकट करतो, तसाच ईश्वरही जसजसा काल व्यतीत होईल तसतसा ह्या सृष्टिद्वारां अधिकाधिक प्रकट होत आहे. ज्याप्रमाणें देह जीर्ण होऊन जीवास स्वशक्ति-आविष्करणाचे कामीं निरुपयोगी झाला म्हणजे जीव तो देह, अंगरखा काढून टाकाल्याप्रमाणें टाकून देतो व मृत्यु घडतो, त्याप्रमाणें ही सृष्टि जीर्ण होऊन जगदीशाच्या शक्तीचें आविष्करण करण्याच्या कामीं असमर्थ झाली असतां जगदीश तिचा लय करितो व प्रलय होतो. जीव जसा पूर्वकर्मानुसार पुनरपि जन्मास येतो, त्याप्रमाणें ईश्वरही पूर्वसृष्टीस अनुसरून पुनरपि नवी सृष्टि करितो–बनतो ("धाता यथापूर्वमकल्पयत्"). दिवसानुदिवस, वर्षानुवर्ष, जन्मानुजन्म जीव जसा आपली शक्ति अधिकाधिक प्रकट करीत असतो, त्याप्रमाणें ईश्वर शतकानुशतक, युगानुयुग, कल्पानुकल्प आपली शक्ति, आपला प्रभाव, आपलें ओज, अधिकाधिक प्रकट करीत असतो. जीव जसा कालांतरानें मुक्त होईल त्याप्रमाणें सृष्टिरूपानें नटणारा ईश्वर कधीं तरी कालांतरानें ह्या फेऱ्याच्या बाहेर पडेल–मुक्त होईल; म्हणजे सृष्टींतील जीवमात्र मोक्षपदास जातील. सृष्टिद्वारां अधिकाधिक व्यक्त होण्याची जी ईश्वराची क्रिया तीसच 'उत्क्रमण'–नियम "Evolution" अशी संज्ञा आहे. ह्या उत्क्रमणाच्या गत्यनुसार जीवास जीवत्व आलें व ह्याच प्रागतिक नियमानुसार जीवास कधीं तरी–मग ते कोटयवधि जन्मांनीं कां असेना–पण मुक्ति मिळणें भाग आहे. परंतु जीवाच्या ह्या एवढ्या प्रचंड आयुष्यक्रमांत एक काल असा येतो कीं, संसारांत येणाऱ्या संकटांचा व विपत्तींचा त्याजवर इष्ट परिणाम

होऊन तो सदा बदलणाऱ्या, देखत देखत नाश पावणाऱ्या व द्वंद्वांच्या दोऱ्यांनीं बांधलेल्या पाळण्यांत झोंके घेणाऱ्या ह्या जगतास कंटाळतो व 'ज्यांत हें द्वंद्व नाहीं असें शाश्वत जग असेल का? व असल्यास आपल्यास ती स्थिति प्राप्त कशी करून घेतां येईल? आपण असेच सुखदुःखांचे, आशानिराशांचे हेलकावे खात प्राण सोडणार, कीं हें दोल--यंत्र कधीं तरी थांबेल ? ह्या जीविताचा अर्थ काय ? मी जिवंत कां ? मागें जर ह्या माझ्या व्यक्तीस इतिहास नसेल व पुढेंही जर मरणानंतर अंधारच असेल तर मग मध्येंच एवढ्या या कालांत संविदेनें अमृतांत व हालाहलांत बुडवून मारलेले हे सुखदुःखांचे भाले मीं कां सहन करावे ?' वगैरे नाना प्रश्न त्या जीवापुढें उभे राहतात व ह्यांचें उत्तर न मिळाल्यास जीवित अशक्य होतें. आणि निवृत्तिसोपानाची नित्यानित्यविवेक ही जी पहिली पायरी तीवर जीव प्रथमतः पाय ठेवितो. ज्यास ही अवस्था प्राप्त झाली आहे असा जीव, मुंगीच्या पावलांनीं हळुहळू चालणाऱ्या उत्क्रमणनियमाची वाट न पाहतां स्वबलानें जास्त जलद मोक्ष प्राप्त करून घेण्याची खटपट करितो व एका ना दुसऱ्या योगमार्गास लागतो. योग करणें म्हणजे आपली उत्क्रमणगति निसर्गतः चालेल तशी न चालू देतां ती जलद करून घेऊन इतरांपूर्वीं मोक्ष-मुक्कामास जाण्याचा यत्न करणें होय. उत्क्रमणनियमास अनुसरून जी गोष्ट कोटयवधि वर्षांनीं घडून आली असती ती गोष्ट कांहीं शतकांत अगर कांहीं हजार वर्षांत अशा तऱ्हेनें घडवून आणण्याचा यत्न केल्यास, वेगानें चालून लवकर मुक्काम गांठूं पहाणाऱ्या प्रवाशाप्रमाणें साधकास इतरांपेक्षां जास्त श्रम पडावयाचेच व पूर्वींपेक्षां जीवितक्रम जास्त कठिण कष्टतर व्हावयाचाच, यांत नवल नाहीं. ज्या मानानें मुमुक्षा कमी जास्त तीव्र असेल व ज्या मानानें यत्न मंद अगर जोमाचा असेल त्या मानानें हीं संकटें कमी जास्त प्रमाणानें साधकास सोसावीं लागतात. ही संकटपरंपरा ओढवूं लागणें म्हणजे साधक

मुंगीच्या पावलांनीं चालणाऱ्या उत्क्रमणनियमाची गति मागें टाकून स्वतःच्या गतीनें झप्झप् पावलें टाकीत पुढें चालला आहे असें सुचविणारी व साधकाची दाद परमेश्वराजवळ लागून साधकास परमात्म्याची अनुज्ञा मिळाल्याची पहिली अचूक खूण आहे. 'निर्वाण लढाईचें' हें पहिलें बिनीचें निशाण आहे. त्यास साधकानें भितां कामा नये. किंबहुना योगमार्गावर पाऊल ठेविल्यानंतर थोड्याच कालानें नाना प्रकारच्या अडचणी, चिंता व मोह जर संसारांत उत्पन्न झाले नाहींत तर आपलें कोठें तरी चुकतें अगर आपली ह्या मार्गाविषयीं असावी तितकी आस्था नाहीं असें साधकानें अनुमान बांधल्यास तें चुकीचें होणार नाहीं.

एक काल्पनिक दृष्टान्त

(ब) हीच गोष्ट आतां आपण एक काल्पनिक दृष्टांत घेऊन समजून घेण्याचा प्रयत्न करूं. अशी कल्पना करा कीं, आपण एका सुंदर नदीच्या तीरावर उभे आहों. नदीचें पात्र अथांग खोल व विस्तीर्ण आहे आणि पाण्याचा ओघ इतका संथ आहे कीं, अगदीं मध्य धारेंत गुलाबाचें फूल टाकिलें तरी तें देखील तासचे तास अगदीं स्थिर राहिल्यासारखेंच भासतें. ह्या नदींत बारीक बारीक नानाविध वर्णांचे अनंत मासे असून प्रत्येक मासा काजव्याप्रमाणें चमकतो व त्यांचे देह अत्यंत हलके असल्यामुळें ते सर्व नेहमीं पाण्याच्या पृष्ठभागावरच तरंगतात. (ह्या गंभीर व खोल पात्रांत आणखीही इतर मोठाले दीप्तिमान् मासे व इतर जलचर आहेत पण ते सहसा वर पाण्याच्या पृष्ठ-भागाशीं कधींही येत नाहींत.) हे अनंत स्वयंप्रकाश बारीक बारीक मासे हालचाल करितांना दिसतात पण थोडें सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिलें असतां असें दिसून येईल कीं, कोळी नांवाचा किडा जसा एक तंतु काढितो त्याप्रमाणें प्रत्येक मासा स्वतःपासून नित्यशः अनेक तंतु काढीत असून प्रत्येक मासा दुसऱ्या माशाशीं ह्या एका प्रकारच्या नाजूक व सूक्ष्म पण अति चिवट अशा अनेक तंतूंनीं बद्ध असल्या-मुळें प्रत्येकाच्या हालचालीची कक्षा त्याच्या त्याच्या बंधक तंतूंनी नियमित केलेली आहे व अर्थात् ज्यास इतरांपेक्षां कमी बंध आहेत

त्यास त्यांच्यापेक्षां थोडी जास्त हालचाल करितां येते. ह्याप्रमाणें हे मासे सर्व एकमेकांशीं बांधलेले असून नियमित कक्षेपलीकडे कोणास गति नसल्यामुळें अर्थातच सर्व मासे ह्या नदीच्या अतिमंद प्रवाहाबरोबर एकसंघानें वाहात पुढें चालले आहेत. ह्या आपल्या **रम्य** नदीच्या कांठाकांठानें मनाच्या रथांत बसून कांहीं शें योजनें वेगानें प्रवास केला असतां असें दिसून येईल कीं, आतां आपण ज्या ठिकाणीं उभे आहों तेथील मासे जास्त मोठे, अधिक प्रकाशणारे, एकमेकांशीं कमी धाग्यांनीं बांधले गेलेले व म्हणून जास्त स्वेच्छ विहार करणारे असे आहेत व ह्यांना पाण्याच्या पृष्ठभागाखालींही थोडेंबहुत जातां येतें. ही नदी ज्या ठिकाणीं महोदधीस जाऊन मिळते तेथपर्यंत अनंत योजनें उल्लंघून जाण्याचें आपल्या ह्या रथांत सामर्थ्य नाहीं. तथापि हीं अनंत योजनें एकटाच चालत जाऊन सुखरूप परत आलेला एखादा भाग्यवान् प्रवासी आपल्या पूर्वपुण्योदयानें आपणास भेटला तर तो असें सांगतो कीं, त्या ठिकाणीं हेच मासे फारच फार मोठाले झालेले दिसतात. तेथें जाईपर्यंत त्यांस बंध राहात नाहीं व त्यामुळें त्यांचा संचार सर्व दिशांना अगदीं यथेच्छ व अव्याहत असतो व त्यांचा प्रकाश तर एवढा मोठा होतो कीं, एका एका माशाचा प्रकाश सर्व समुद्र व्यापण्यास पुरेसा असतो, एवढेंच नव्हे तर त्यांच्या प्रकाशानें पुनरपि ही नदी प्रकाशित होते व हे लहान लहान मासे जे चमकतांना दिसतात त्यांची पुष्कळशी चमक म्हणजे ह्या समुद्रापर्यंत जाऊन पोंचलेल्या माशांच्या प्रकाशाच्या परिवर्तनाचा परिणाम आहे; इतकेंच नव्हे तर हा प्रकाश ह्या बारीक बारीक माशांना मिळावा म्हणून कांहीं करुणानिधी त्या नदीच्या व समुद्राच्या संगमापाशीं मुद्दाम युगानुयुग थांबतात व इतक्या कष्टानें मिळविलेल्या समुद्रविहाराच्या अनुपम सुखावर तिलांजलि देतात. ह्या प्रवाशानें सांगितलेली ही कहाणी जर आपण मूळच्या जागीं परत येऊन आपल्या बारीक चिमुकल्या माशास सांगितली व बंधांमुळें परिमित झालेल्या हालचालीस

कंटाळून जर त्या महोदधींत जाऊन विहार करण्याची त्याची इच्छा अनिवार झाली तर तो काय करील? ह्या महानदीच्या संथ ओघाबरोबर हळुहळू पुढें जाण्याचें सोडून तो स्वबलानें व अधिक वेगानें पुढें जाण्याचा यत्न करील. पण त्याचा परिणाम असा होईल कीं, इतरांनीं त्याजभोंवतीं व त्यानें इतरांभोंवतीं गुरफटलेले बारीक धागे ताणले जाऊन त्या बिचाऱ्या लहान माशास, जस-जसा तो वेगानें पुढें जाण्याचा यत्न करील, तसतसा अधिकाधिक त्रास व कष्ट होतील. पुढें जाणें सोपें, सुखाचें नसून फार कष्टाचें आहे हें पहिल्या प्रयत्नासरसें त्याच्या लक्षांत येईल. तथापि त्यानें हे सर्व कष्ट पत्करून त्या अफाट महोदधींत स्वेच्छ विहार करण्याचें ध्येय सारखें डोळ्यापुढें ठेवून जर प्रयत्न नेटानें तसाच चालू ठेविला तर कांहीं दिवसांनीं नवीनच उत्पन्न झालेले बारीकसारीक बंध तुटतील कांहीं जास्त दृढ झाले असतील त्याचा उलट पीळ भरून ते पहि-ल्यानें शिथिल करून मग तोडावे लागतील, व जून झाल्यामुळें अगदींच जे गच्च आणि दृढ झाले असतील त्यांची संथपणें व शांतपणें गुंतागुंत सोडवून ते त्यास मोकळे करावे लागतील. ह्या-खेरीज पुढें जाण्याचा दुसरा मार्गच नाहीं. कष्ट झाल्यावांचून, भोंवतीं गुरफटलेल्या ह्या नाजूक दोऱ्यांस ताण बसल्यावांचून, त्यांचे बंध तुटल्यावांचून अगर सुटल्यावांचून मी समुद्रांत जाऊन अचानक पडावें असें जर त्याला वाटेल तर ती केवळ दुराशा आहे. त्याचप्रमाणें जीवाचें आहे. भगवदिच्छेनुरूप चालू असलेला उत्क्र-मणाचा ओघ सोडून स्वतःच्या पावलीं पुढें जाण्याची महत्त्वाकांक्षा धरल्यास पूर्वी जन्मानुजन्म उत्पन्न करून ठेवलेल्या कर्माच्या सूत्रांस ताण पडून कष्ट झाले तर भावी मोक्षाचें हें पहिलें सुचिन्ह समजून ते कष्ट आनंदानें सहन केले पाहिजेत. एखादा कर्जबाजारी मनुष्य गांव सोडून जाऊं लागला असतां, डोळ्यांत तेल घालून सावध बसलेले त्याचे 'धनको' जसे त्याच्या दाराशीं येऊन उभे रहातात व पै नि पै वसूल करून घेतल्याखेरीज त्यास पुढें पाऊल टाकूं देत नाहींत, त्या-प्रमाणें प्रपंचाचा गांव सोडून परमार्थाच्या वाटेवर पाऊल ठेविल्या-

बरोबर लीपिका नांवाच्या कर्मदेवता आपापलीं वहीखातीं पुढें आणून ठेवितात व कृतकर्मांची भरपाई करून घेतल्याखेरीज पुढें पाऊल ठेवूं देत नाहींत. मार्गाचे अगदीं प्रारंभींच येणारी ही शारीरिक अथवा मानसिक क्लेशांची परंपरा जर सोसली नाहीं, व मोहाचे भोंवरे जर टाळले नाहींत, तर पुढचा मार्ग अत्यंत दुर्घट होतो; एवढेंच नव्हे तर हे मोह जिंकल्यावांचून पुढें जाणें धोक्याचें आहे कर्माचें हे बावटळ चालूं असतां 'अनंतास कालास सीमा दिसेना। मला आत्मयालागिं मृत्यू असेना॥' ह्या साध्या शब्दांनीं ग्रथित केलेल्या अत्यंत गूढ तत्त्वांवर दृढ विश्वास ठेवून, उगवलेला दिवस मावळल्याखेरीज राहावयाचा नाहीं, व कधीं तरी संकटें संपलीं पण मी मात्र उरलों, असा काल खात्रीनें येणार आहे, असा विचार करून धीर धरून राहिलें पाहिजे. गेलेला व पुढें येणारा अनंत काल ध्यानांत घेऊन त्याचा शांतपणें विचार केला असतां, सध्यां, वर्तमान काळीं अति निकटतेमुळें व वेदनेच्या तीव्रतेमुळें दुःसह वाटणारा क्षण वस्तुतः आपणांस भासतो तितका कठीण नाही असें कोणाहि विचारी साधकास थोडचा विचाराअंतीं पटल्याखेरीज राहणार नाहीं. एवढेंच नव्हे तर ह्याच जन्मीं फार थोडचा कालापूर्वीं गेलेल्या सध्यांसारख्याच दुःसह वाटणाऱ्या प्रसंगांना आपण आज हंसून करमणुकीदाखल त्यांचा उपहास करीत आहोंत, तसेंच कांहीं दिवसांनीं आजच्या काळासहि आपण हंसूं असा विचार साधकानें सतत चित्तांत जागृत ठेवावा, उपास्यदेवतेवर दृढ विश्वास ठेवून, आंधळा मनुष्य जसा ग्रीष्माच्या उन्हांतून ऐन दोनप्रहरीं चालत जातो व प्रतिपदीं कोठें तरी छाया भासेल म्हणून मनांत चिंतीत असतो, तसें साधकानें ह्या काळांतून श्रद्धेची काठी टेकीत टेकीत आशेच्या बळावर बाहेर पडलें पाहिजे. पण येथें एक गोष्ट लक्षांत ठेवावी, कीं, मागें साधन किंवा योग न साधल्यामुळें, त्यांत कांहीं चुकी होत असल्यामुळें, जो त्रास होतो म्हणून वर्णन केलें आहे व उदाहरणादाखल कांहीं चिन्हें दिलीं आहेत, त्या त्रासाचा व ह्या परीक्षेचा कोणीं घोटाळा करूं नये. योग

चुकत असल्यामुळें होणारा त्रास कसा असतो ह्याचें दिग्दर्शन मागें केलेंच आहे, तेव्हां त्याचें पुनः येथें विवरण करण्याची आवश्यकता नाहीं; पण हा त्रास म्हणजे ही परीक्षा नव्हे इतकें मात्र पक्कें लक्षांत ठेवावें.

काळजी–एक आपत्ती

(क) काळजीनें काळीज व्यापून मन चिंतामय झालें व अंतःकरणांत उठणारे वेग अंतरात्म्यापर्यंत पोंचून तोहि दुखूं लागला म्हणजे मग, शांत वेळीं गादीतक्क्याशीं बसून स्वस्थपणें केलेले हे तात्त्विक विचार प्रसंगीं स्मरत नाहींत; व स्मरल्यास मनास 'कुटकीप्रमाणें कडू' वाटतात. 'सुखाच्या सुकाळीं' गत दुःखें जशीं स्वप्नवत् भासून खोटीं वाटतात व त्या वेळीं आपण दुःखानें उगाच इतके कां विव्हळ झालों हेंच समजेनासें होतें, त्याचप्रमाणें दुःखाच्या दुकाळीं पूर्वीं भोगिलेलीं सुखें व त्यांचे विचार, केवळ संकट काल अधिक भयाण भासविणाऱ्या सुखस्वप्नांप्रमाणें भासतात, व प्रगतीचे, आत्म्याच्या अनंतत्वाचे, जगताच्या नश्वरतेचे व सुख-दुःखांच्या फोलपणाचे सर्व तात्त्विक विचार म्हणजे कांहीं थोर मनांचे हे भ्रामक रोग आहेत असें वाटतें व तत्कालीन दुःखाची स्थितीच जास्त खरी वाटून जगत् क्लेशमय भासूं लागतें, हें लेखकास माहीत आहे. परंतु ह्या सर्व परीक्षांतून बावनकशी सोन्याप्रमाणें तावून निघाल्याखेरीज, व अज्ञानाची झोंप अगर मोहाच्या डुकल्या न घेतां ही घोर काल-रजनी सावधपणें जागून काढल्याखेरीज नयनानंददायिनी उषा पाहाणें व प्रभातच्या मंद मारुतांनीं सुखावणें हींही दोन्ही अशक्य आहेत हेंही लेखकास माहीत आहे. भगवंताची मर्जी अशी आहे व म्हणून असें झालें पाहिजे, 'Thy will be done, not mine, O Lord,' 'लालाकी बनेगी तेरी न होगी.'

शुद्ध वर्तनाची आवश्यकता

(ड) ज्या मानानें मुमुक्षा तीव्र असेल त्या मानानें यत्न

जोराचा असणार व त्याच मानानें ह्या वादळाचा भयंकरपणा अगर सौम्यपणा कमी जास्त असणार हें उघड आहे. ह्या पहिल्याच वादळांत जर साधकाच्या धैर्याची नाव डगमगली आणि त्याचे हातून जर कांहीं अनुचित आचरण घडलें, तर ह्या चिमुकल्या भारतीय युद्धांतील बिचाऱ्या अर्जुनाची दैना काय विचारावयाची आहे? त्याच्या अपकीर्तीस वाण नाहीं. 'भयाद्रणादुपरतं' मन्यंते तं 'महारथाः' । 'येषांचाऽपि' 'बहुमतो भूत्वा यास्यति 'लाघवम्' ।। 'अवाच्यवादांश्च बहून् वदिष्यंति' तदाऽ'हिताः' । 'निन्दन्त'स्तस्य 'सामर्थ्यं ततो दुःखतरं नु किम्' ।। खरोखरी अशा वेळीं त्या साधकाला सहानुभूतीची, ममतेच्या सौम्य शब्दांची व प्रेमळ अंतःकरणाची अत्यंत आवश्यकता असते, पण जगांत बिचाऱ्याला जर कांहीं आधीं उणें पडत असेल तर नेमकें हेंच उणें पडतें. ह्या ईशप्राप्तीच्या निवृत्तिमार्गास जो लागला असेल त्याचें वर्तन इतरांपेक्षां जास्त सरळ, शुद्ध व निःस्पृहतेचें असलें पाहिजे अशी जगताची अपेक्षा असते व असें असणें साहजिक व रास्तही आहे. अर्थात् अशा मनुष्याकडून कांहीं चूक झाली असतां त्यावर जगताकडून निठुष्र टीकेचे भडिमार होतात. अंतःकरणांत किती काहूर सहन केल्यानंतर ह्या साधकाकडून हा अपराध घडला व किती मोहप्रसंगीं धुतल्या तांदळाप्रमाणें निष्कलंक बाहेर पडल्यावर एकाद्या अनिवार मोहास तो बळी पडला याजकडे जगत् कधींही लक्ष देत नाहीं. लहान लेंकराप्रमाणें जगताला हंसायाला गमतीचा विषय पाहिजे असतो व तो एकदां सांपडला म्हणजे पलीकडे दृष्टि देण्याची त्यास गरजच भासत नाहीं. व पलीकडे दृष्टि द्यावी हें त्यास सुचतही नाहीं. साधकाच्या वागणुकीकडे जणूं काय तो सिद्धच झाला आहे अशा दृष्टीनें जगत् सदा पाहात असतें. एका दृष्टीनें पाहतां हा मोठा अन्याय आहे. परंतु दुसऱ्या दृष्टीनें पाहतां सकृद्दर्शनीं वाटतो तसा हा अन्याय नाहीं असें विचाराअंतीं दिसून येईल. प्रपंचाकडे पाठ वळवून परमार्थाकडे वळल्यावर व आराध्यदेवतेस आपलें जीवितसर्वस्व अर्पण

केल्यावर फिरून जगताच्या पाशांत सांपडणें अगर विकारवश होणें म्हणजे भगवंताच्या पिनलकोडप्रमाणें साधक १२४ अ कलमाखालीं गुन्हेगार ठरतो व या भयंकर पातकास दंड म्हणून जर जगतांत चार दिवस केवळ फटफजिती सोसावी लागली तर अपराधाच्या मानानें शिक्षा फार सौम्य झाली असेंच म्हणावें लागतें. शिवाय असल्या साधकाच्या चुकीचा परिणाम असा होतो कीं, पहिलीनंतर दुसरी चुकी होणें थोडें सोपें जातें व साधक वेळींच सावध न झाला तर आस्ते आस्ते त्याचा पाय जास्तच खोलांत जाऊन त्यास दुःसह दुर्गति घडते (For thou hast lied not unto man, but unto God.) अथापि साधकाचा जगताकडून होणारा उपहास व त्यास लागणारें दुष्कर्म, ह्या दोन्ही गोष्टींचा विचार तूर्त जरी बाजूस ठेविला तरी साधकाच्या चुकीचा तिसरा एक अत्यंत अनिष्ट व अक्षम्य परिणाम होतो. तो असा कीं, अशा प्रकारें एकेकट्या साधकाकडून घडून येणाऱ्या चुक्यांमुळें जगतांत ह्या पुण्य व सनातन मार्गाचा उपहास होऊन जनतेंत अश्रद्धेचें रुजलेलें बीज पोसलें जातें व एखाद्या विशिष्ट चुकीची आठवण बुजेपर्यंत पुढील पिढीच्या साधकांस हा मार्ग अधिकाधिक बिकट होतो व जगत्कल्याणाचें एक द्वार कांहीं दिवस अजिबात बंद पडतें. असें उदाहरण आमचे प्रांतीं एक तरी नुकतेंच घडलेलें लेखकाच्या डोळ्यांसमोर आहे, व दुसरें मुंबईप्रांतीं घडलेलें माहीत आहे. ह्याबद्दल वाईट वाटावें तेवढें थोडेंच आहे.

अहंता–एक मोठें विघ्न

अशा रीतीनें जगताचा व स्वतःचा घात न करून घेण्यास एकच उपाय आहे. घाई करूं नये. साधकानें परमार्थ सुखाचे पहिले तुषार अंगास लागल्याबरोबर तेरड्याच्या फुलाप्रमाणें स्वतःच्या अंगावर चढणाऱ्या नवतीच्या नाजूक रंगास न भुलून जातां एकदम सहस्रदलकमलाप्रमाणें 'मोठें' होण्याची हांव व त्यामुळें होणारी घाई, हीं आरंभींच आवरून धरिलीं

पाहिजेत. ज्याप्रमाणें जगतांत चटपट श्रीमंत होण्याची दुराशा उत्पन्न झाली म्हणजे शृंखलाबंधनाचे डोहाळे सुरू झाले असें खुशाल समजावें, त्याप्रमाणेंच परमार्थांत अहंता उत्पन्न होऊन 'मोठ्ठें' बनण्याची घाई झाली म्हणजे विमान नरककुंडाकडे वळलें असें खुशाल समजावें. आपल्या कर्माचें काहूर स्वतःच्या सहनशक्तीच्या पलीकडे आहे असें वाटल्याबरोबर साधकानें परमार्थाकडील यत्न शिथिल करणें चांगलें. कारण कर्माचे धागे फार ताणल्यास ते स्वत: न तुटतां साधकाचे अंगास मात्र करकोचे बसून व्यथा व इजा होण्याचा संभव असतो. असा प्रसंग आल्यास अंगीं पुरेशी दृढता येईपर्यंत, आपलें दौर्बल्य व कृतकर्मांचें प्राबल्य ओळखून कांहीं काल यत्न शिथिल करणें अगर थांबविणेंच चांगलें.

३६. असो. येथवर यथाशक्ति ध्यानयोगाविषयीं लिहिलें. आतां हा लेख संपवितांना मुद्दाम एवढेंच सांगणें आहे कीं, हा लेख सबंध वाचून देखील जर कोणाची अशी समजूत झालीच असेल कीं, हा ध्यानयोगाचा अवलंब करणाऱ्या साधकाला घरदार सोडून किंवा कौटुंबिक किंवा राष्ट्रीय वगैरे कर्तव्य सोडून जंगलांत जावें लागतें अथवा निवृत्तीच्या व वैराग्याच्या ह्या भ्रामक–इतकेंच नव्हे तर चुकीच्या–व्याख्येप्रमाणें करावें असें लेखकानें कोठेंही म्हटलें आहे, तर ती समजूत सर्वस्वी चुकीची आहे हें मागचा लेख लक्ष्यपूर्वक वाचल्यास सहज लक्षांत येण्यासारखें आहे. साधना ध्यानयोगाची असली तरी त्या साधकाला व्यवहाराला कर्मयोग अपरिहार्य आहे असें लेखकाचें मत आहे. तें प्रसंगोपात्त मागें एकदोन ठिकाणीं ह्या लेखांत स्पष्टपणें नमूदही केलें आहे. खरें म्हटलें तर कोणत्याही योगापासून साधनेस सुरुवात केली तरी साधक हा 'सिद्ध' होईपर्यंत वेगवेगळाल्या काळीं एका विशिष्ट पायरीपर्यंत तो आला असतां त्याला एक एक नवीन योग आवश्यक होऊन बसतो व अशा रीतीनें, सर्वांगांनीं परिपूर्ण होण्यासाठीं म्हणून, सिद्ध होण्यापूर्वीं प्रत्येक साधकाला आपापल्या गरजेप्रमाणें वेगवेगळ्या क्रमानें पण (हठाखेरीज इतर) सर्व योग करावेच

लागतात असेंही लेखकाचें एक मत आहे, पण अर्थात् ह्याविषयीं विशेष ऊहापोह करण्याचें हें स्थल नव्हे. असो. 'शाहाणे करून सोडावे। सकळ जन' हा उत्तरार्ध माझे शक्तीचे सर्वस्वी बाहेर आहे, पण 'जितुकें आपणासि ठावें। तितुकें दुसऱ्यासि सांगावें।' हा श्री समर्थांचा सदुपदेश ध्यानांत धरून हा यथाशक्ति यत्न केला आहे; कदाकाळीं एखाद्याही साधकाला ह्यापासून यत्किंचित् देखील मदत झाली तरी लेखकाच्या श्रमांचें सार्थक्य झालें.

बाबा भारती
(बाळकृष्ण गणेश खापर्डे,)
ॲड्व्होकेट, अमरावती.

ध्यानयोगावरील वाचनीय वाङ्मय

		Rs Ans.
1.	Thought-Power- its Control and Culture by Annie Besant	2– 8
2.	Introduction to Yoga ,, ,,	3– 0
3.	Yoga (Adyar Pamphlets Nos. 200-201	1 – 8
4.	Doctrine of the Heart. ,,	1– 8
5.	Meditation for beginners, by Wedgewood	
6.	Meditation, its Practice end Results by Clara Codd	1– 0
7.	First steps on the Path by G. Hodson	1– 0
8.	Thus have I heard ,,	2–12
9.	A Yoga of Light ,	0–12
10.	Meditations on Occult Life ,,	2– 8
11.	Concentration by Ernest Wood	2–12

वरील पुस्तकें–Manager Theosophical Publishing House, Adyar,Madras No. 20 यांजकडे विकत मिळतात.

थिऑसफिकल सोसायटी

(जिज्ञासूंकरितां माहिती)

ता. १७।११।१८७५ रोजीं अमेरिकेंत न्यूयॉर्क शहरीं थिऑसफिकल सोसायटीची स्थापना झाली व ३।४।१९०५ रोजीं मद्रास येथें कायदेशीर रीतीनें ती नोंदण्यांत आली. मॅडम ब्लॅव्हॅट्स्की (रशियन) व कर्नल ऑल्कॉट (अमेरिकन) हे दोघे या सोसायटीचे आद्य संस्थापक होत. तिचे हल्लीचे आंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष श्री. एन. श्रीराम व उपाध्यक्ष श्री. सिडने कुक (अमेरिकव) हे आहेत. हल्लीं (१९५४) या सोसायटीच्या ५६ देशांत ११६४ शाखा असून एकंदर सभासदांची संख्या ३२४०० आहे. हिंदुस्थानांत तिच्या ४५६ शाखा असून १९५४ सालीं त्यांत ६३७६ सभासद होते. या सोसायटीचें जागतिक केंद्र अड्यार (मद्रास) येथें असून, भारतांतील तिचें केंद्र बनारस येथें आहे. श्री. रोहित मेहता हे हिंदी शाखेचे मुख्य चिटणीस आहेत.

भारतांतील मराठी बोलणाऱ्या भागांत या सोसायटीच्या हल्लीं १६ शाखा आहेत. त्यांस संघटित करणारी जी संस्था आहे तिला मराठी थिऑसफिकल फेडरेशन असें नांव आहे. तिचे अध्यक्ष श्री. रा. स. भागवत एम. ए., ठाणें व दोन चिटणीस (१) श्री गं. र. भडभडे, १८ गणेशवाडी पुणें ४, व (२) श्री. गो. ह. कुंटे, ७८१ रविवार नाशिक, हे आहेत.

थिऑसफिकल सोसायटीचे पुढीलप्रमाणें तीन मुख्य उद्देश आहेत: (१) जात, धर्म, लिंग, वर्ण इत्यादि भेद बाजूस ठेवून मानव जातीच्या बंधुत्वाचा केंद्र बनविणें; (२) धर्म, तत्त्वज्ञान व भौतिकशास्त्र यांच्या तुलनात्मक अध्ययनास उत्तेजन देणें; (३) अज्ञात सृष्टिनियम व मनुष्याच्या अंतरंगांत असलेल्या गूढ शक्ति यांचें संशोधन करणें.

सर्व धर्मांच्या मुळाशीं असलेल्या सिद्धान्तांस थिऑसफी म्हणतात. थिऑसफिकल सोसायटी म्हणजे धर्मजिज्ञासूंचा एक संघ आहे. वरील उद्देश मान्य असणाऱ्या कोणत्याही धर्मजिज्ञासूंचें ही सोसायटी स्वागत करते. मग त्यांचीं मतें कांहींही असोत.